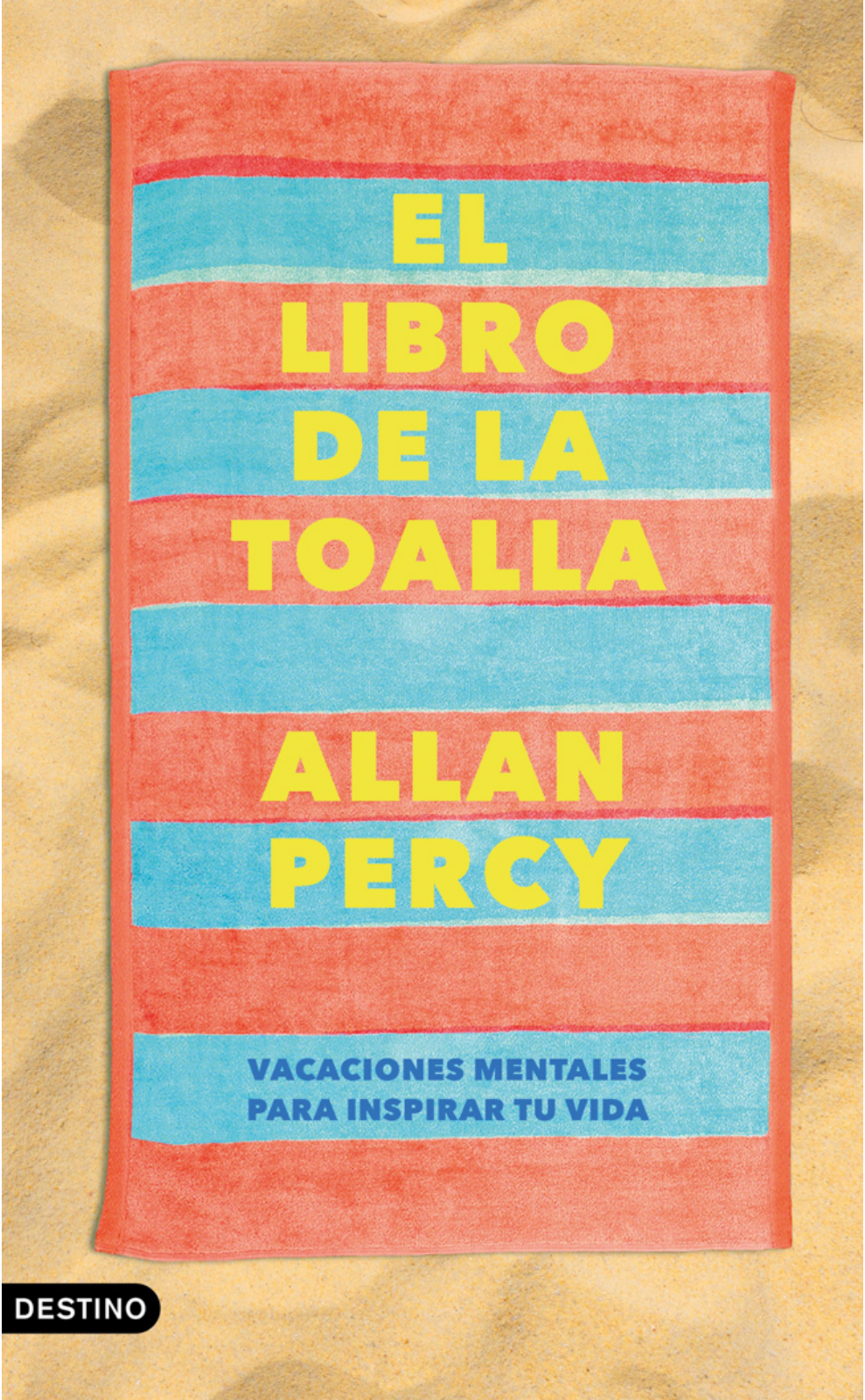

EL
LIBRO
DE LA
TOALLA
ALLAN
PERCY
VACACIONES MENTALES
PARA INSPIRAR TU VIDA
DESTINO

Índice

PORTADA
SINOPSIS
PORTADILLA
CITA
UNAS VACACIONES CON FORMA DE LIBRO
1. DESCOMPRESIÓN
2. DE LA TOALLA A HOLLYWOOD
3. UNA TAZA DE TÉ HELADO
4. ¿QUÉ TE DICEN TUS SUEÑOS?
5. EL VERANO DE KIKUJIRO
6. VITAMINA D Y CRONOBIOLOGÍA
7. PIENSA COMO UN ESTOICO
8. LLEVAR LA RAZÓN
9. NIKSEN
10. EL TIEMPO PROFUNDO DE LOS BEBÉS
11. NAVIDAD EN VERANO
12. VAGAR EN VACACIONES: WARREN BUFFETT
13. INVENTARIO DE AMIGOS
14. GAFAS DE SOL
15. LOS DOS LEÑADORES
16. UN CÓCTEL REFRESCANTE
17. UNA LISTA DE DEFECTOS
18. LA INVENCIÓN DEL BIKINI
19. SUMMERTIME
20. MA-AI: DISFRUTA DEL INTERVALO
21. LAS PELIGROSAS VACACIONES DE ELON MUSK
22. DOS AMIGOS EN EL DESIERTO
23. LAS CUATRO «C» DE DISNEY
24. LAS ÚLTIMAS VACACIONES DE JOBS
25. ELOGIO DE LA SIESTA
26. SI VOLVIERA A NACER
27. UNA ENSALADA DE VERANO
28. THOREAU & MCCANDLESS: INVITACIÓN A LA AVENTURA
29. VISUALIZA LA CALMA

30. LA JOYA MÁS VALIOSA
31. DESESCALAR
32. EL BÁLSAMO DE LA SOLEDAD
33. LAS TRES COSAS QUE TE QUEDAN POR HACER
34. CINCO PISCINAS SINGULARES
35. CIUDADANO TOM
36. LOS REGALOS DE LA INSEGURIDAD
37. SIETE LUGARES VACACIONALES INSÓLITOS
38. POEMA PARA UNA VIDA FELIZ
39. SINCRONICIDADES
40. EL ZOO CASERO DE CORFÚ
41. EL ARTE DE ENCONTRARSE
42. EL MILLONARIO SIN TECHO
43. CHISTES DE VERANO
44. SERENDIPIAS
45. EL AÑO SIN VERANO (PERO CON NOVELAS)
46. LAS PIEDRAS DEL PESCADOR
47. TRES TIPOS DE PROBLEMAS
48. EL LARGO CAMINO DE LAS CHANCLAS
49. DORMIR BIEN EN VERANO
50. ¿QUÉ CLIMA MENTAL ELIGES?
51. TIENES 100 E-MAILS (Y 300 NOTIFICACIONES)
52. SEIS PLAYAS PARA SOÑAR
53. DIVINO DESCANSO
54. LA DIFÍCIL MISIÓN DE NO HACER NADA
55. LOS CUATRO GRADOS DE LOS APACHES
56. LOS CAMINOS ABIERTOS DE ANNEMARIE
57. SHINRIN-YOKU
58. VOLVER AL PARVULARIO
59. ¿DÓNDE ESTÁ EL CONOCIMIENTO?
60. LOS DIEZ PRINCIPIOS DE JEFFERSON
61. LAS SOMBRILLAS SON PARA EL VERANO
62. LAS VACACIONES LITERARIAS DE MURAKAMI
63. LA VENTANA
64. LAS CLAVES DE DESIDERATA
65. EL TURISMO FÚNEBRE DE J. K. ROWLING
66. DOS DÍAS POR LOS QUE NO PREOCUPARNOS
67. EL DIOS SOL

68. GANAR LA PAZ MENTAL
69. LA PELIGROSA NAVE DEL AMOR
70. LA VÍA DEL MEDIO
71. FLUIR CON LA EXPERIENCIA ÓPTIMA
72. CÓMO DESCOMPLICAR LA VIDA
73. CUIDADO CON LAS DUDAS
74. RESUELVE UN KOAN
75. AMIGOS DE VIAJE
76. RESPIRAR LA VIDA
77. EL TÉ DE ORIENTE Y OCCIDENTE
78. PLACERES DE LA VIDA
79. LO IMPROBABLE Y LO IMPOSIBLE
80. CELEBRITIES QUE NO SABEN NADAR
81. EL ÁRBOL DE LAS PREOCUPACIONES
82. SIMPLEMENTE, CAMINAR
83. RELATOS DE VIAJEROS
84. BUSCAR Y ENCONTRAR
85. BREVE HISTORIA DEL SÁNDWICH
86. PREGUNTAS SIN RESPUESTA
87. EL HOMBRE EN LA COLINA
88. LA REGLA DE PARETO
89. EL CREDO DEL LOBO
90. EL TIEMPO DE SEINFELD
91. EL VIAJE A LA FELICIDAD
92. UN ROOIBOS AL FINAL DE LA TARDE
93. MEJOR QUE NUNCA (PESE A TODO)
94. VIVIR INTENSAMENTE
95. MENTE DE PRINCIPIANTE
96. UN PÍCNIC EN EL CAMPO
97. LO QUE FALTA EN EL OTRO MUNDO
98. AVISO PARA NAVEGANTES DE LA VIDA
99. VACACIONES ETERNAS
AGRADECIMIENTOS
CRÉDITOS

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la
lectura

¡Regístrate y accede a contenidos

exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

Cada verano salimos de casa con un balneario portátil y enrollable que suele medir 90x180 centímetros. Es la toalla sobre la que descansamos en la playa, junto a la piscina, en un solárium o en la montaña. Y sobre ese trozo fino y mullido de algodón o felpa acostumbra a acompañarnos un libro para evadirnos o inspirarnos. Muchas veces vamos en busca de esa obra que ayudará a que las vacaciones sean perfectas, pero es difícil acertar. Este libro se compone de un centenar de pequeños capítulos, fáciles y agradables de leer, que ayudarán al lector a relajarse, aprovechar el momento y soñar con lo que quiere hacer con su vida cuando acaben sus vacaciones.

Incluye recetas para la existencia, técnicas de relajación, visualizaciones, pequeños cuentos optimistas o juegos para imaginar cómo quieres vivir, así como anécdotas sobre el verano de grandes personalidades.

Un libro entretenido e inspirador para leer en la toalla y degustarlo bajo la sombrilla con una sonrisa.

EL LIBRO DE LA TOALLA

ALLAN
PERCY

VACACIONES MENTALES
PARA INSPIRAR TU VIDA

DESTINO

Y no olvides que la tierra se deleita
al sentir tus pies descalzos
y los vientos anhelan jugar con tu cabello.

JALIL YIBRÁN

UNAS VACACIONES CON FORMA DE LIBRO

CADA VERANO salimos de casa con un balneario portátil y enrollable que suele medir 90 × 180 centímetros. Es la toalla sobre la que descansamos en la playa, junto a la piscina, en un solárium o en la montaña.

Y sobre ese trozo fino y mullido de algodón o felpa suele acompañarnos un libro para evadirnos o inspirarnos. Muchas veces vamos en busca de esa obra que ayudará a que las vacaciones sean perfectas, pero es difícil acertar.

¿Por qué nadie había creado todavía un libro para la toalla?

Tras varios años sin publicar nuevas obras, desde la serie iniciada con *Nietzsche para estresados*, me llegó de manera misteriosa este encargo: escribir un libro inspirador para ser leído en los momentos de distensión.

¿Y qué hay mejor que una toalla para detener la marcha frenética del mundo?

He concebido este libro como fuente de entretenimiento e inspiración. Se compone de 99 pequeños capítulos que espero que te aporten el relax que necesitas, así como ideas para el nuevo curso, ya que la pausa de las vacaciones es una oportunidad de oro para repensar la vida y decidir lo que quieres hacer a tu regreso.

Sobre todo eso y más, aquí encontrarás «mucho para picar».

El libro de la toalla incluye recetas para la vida, técnicas de relajación, visualizaciones, pequeños cuentos optimistas o juegos para imaginar cómo quieres vivir, así como anécdotas sobre el verano de algunas grandes personalidades.

Espero que el primer libro de la historia concebido para ser leído en la toalla sea para ti el complemento

veraniego ideal. Un libro fresco y nutritivo para degustarlo bajo la sombrilla con una sonrisa.

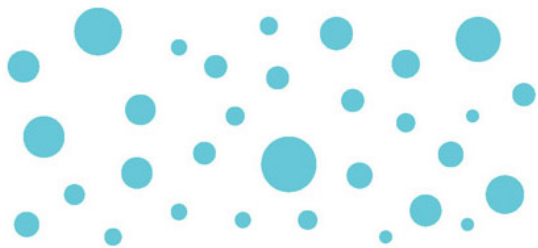
¿Te has dado cuenta de que el libro tiene forma de toalla?

¡Felices vacaciones!

ALLAN PERCY

1

DESCOMPRESIÓN



Para sumergirte en este libro que va a acompañar tus vacaciones —aunque se trate solo de unas vacaciones mentales— y te aportará nuevas ideas, empezaremos con un ejercicio de descompresión.

UN GRAN ENEMIGO del descanso es no saber separar los distintos ámbitos de la vida. Quien se lleva los problemas del trabajo a la cama duerme mal y al día siguiente trabaja peor. Y lo mismo sucede con cualquier otro tiempo de descanso.

Si disfrutas de unos días libres, incluso si tienes solo unas horas para desconectar, únicamente lograrás hacerlo si dejas el resto del mundo fuera. Por lo tanto, para este ejercicio de descompresión, te propongo que visualices como nubarrones pasajeros en el cielo azul de tu mente…

- Los problemas y tensiones del trabajo. No estás allí ahora, estás aquí. Déjalo pasar.
- Discusiones que has tenido con familiares, compañeros o amigos. Conversaciones pendientes. Déjalo pasar.
- Aquellas cosas que deberías haber hecho y aún no has empezado. De nada sirve lamentarte ahora; lo harás mejor en el futuro. Déjalo pasar.
- La crisis climática, los conflictos del mundo, la superpoblación. No son cosas que tú puedas solucionar, aquí y ahora, desde esta toalla. Déjalo pasar.
- Todo aquello que te preocupa. Nadie conoce el futuro, y las cosas que te angustian en este momento no tendrán importancia dentro de un año. Ahora estás descansando, con este libro en tus manos. Cuando te levantes y vuelvas a tus quehaceres, ya te ocuparás de lo que depende de ti. Mientras tanto, Déjalo pasar.

Puedes incluir en este ejercicio cualquier cosa que acuda a tu pantalla mental para molestarte. Dale forma de nube y no la juzgues ni la rechaces. Simplemente, déjala pasar.

Una vez completado el ejercicio, asume que tu mundo ahora es solo la toalla y el libro que tienes en las manos. Se trata de tu oasis, de tu isla desierta. El resto queda a miles de kilómetros de distancia. No puede alcanzarte.

Si sientes que no has logrado aún la descompresión completa, te propongo algo más. Piensa en cómo te enfocas en un trabajo que es muy importante, cuando tu reputación va en ello o las consecuencias de hacerlo mal pueden ser nefastas. O, si no te gusta este ejemplo, piensa en una película que te guste mucho, tanto que cada vez que la ves te absorbe totalmente. En ambos casos, lo que estás poniendo es *foco*.

Y eso es lo único que necesitas para conseguir la descompresión que pondrá tu mente cien por cien de vacaciones.

Deja pasar todo lo que no sea este momento que vives.

Enfócate en el descanso. Respira hondo. Permítete soñar. Regálate un baño o un paseo. Pica algo, si tienes hambre. Toma un refresco o un poco de agua. Vuelve a la toalla.

Luego, sigue leyendo.

2

DE LA TOALLA A HOLLYWOOD

Las personas hiperactivas desconocen los regalos ocultos del descanso. En otro capítulo de este libro hablaremos del *niksen*, el arte holandés de ser feliz sin hacer nada.

EN ESTE, QUIERO demostrarte que, además de ser un bálsamo contra el estrés, darte permiso para descansar puede ser el inicio de algo grande. Puede incluso convertirte en millonario.

No es ninguna broma. Lo comprobarás con el caso real que contaré a continuación.

Antes, sin embargo, permíteme una reflexión. Vivimos en una sociedad obsesionada con *hacer*. Nos han llevado a creer que *somos lo que entregamos*. Sin embargo, ¿cómo vamos a lograr cosas distintas si no nos damos un respiro para cambiar la mirada de dirección?

Esto es lo que le pasó a Dan Brown, que llegaría a ser

el novelista más vendido del mundo con *El código Da Vinci*. Pero en el momento de la reveladora historia que voy a contar, y que servirá como prueba del poder del descanso activo, no era ninguna celebridad. De hecho, ni siquiera era escritor.

Tras estudiar Historia del Arte en Estados Unidos y en España, se dedicó a componer música sin éxito alguno. En 1991 se instaló en Hollywood en busca de oportunidades, pero lo único que encontró fue un trabajo de profesor de español e inglés en una escuela de Beverly Hills.

Sintiéndose un fracasado, regresó a su New Hampshire natal, donde siguió dando clases y componiendo en sus ratos libres. Justamente fue en la Academia Nacional de Compositores donde conocería a quien sería su esposa durante más de dos décadas, la historiadora del arte Blythe Newlon, quince años mayor que él.

El verano de 1993 decidieron irse de vacaciones a Tahití, el paraíso del pintor Paul Gauguin.

Mientras descansaba en una playa de esta isla de la Polinesia francesa, Dan observó que algún bañista había olvidado una novela en su tumbona. Se trataba de *La conspiración del juicio final*, de Sidney Sheldon.

Movido por la curiosidad, se llevó el libro a la toalla y empezó a leerlo sin demasiadas expectativas. Sin embargo, el *thriller* le enganchó y no pudo parar hasta terminarlo. Al cerrar la novela, le llegó una epifanía. Tras muchos años dando palos de ciego, comprendió que lo que deseaba de verdad era escribir su propio libro.

Nada más regresar a casa, se puso a redactar un *tecnothriller* que titularía *La fortaleza digital*. Sería el inicio de una carrera que le llevó a vender casi 250 millones de libros, con adaptaciones al cine de varias de sus obras.

Y todo gracias a haberse permitido pasar las horas leyendo aquella novela olvidada en una tumbona bajo el sol. De haber corrido a consultar su correo electrónico o las redes sociales, como hacemos hoy de forma compulsiva, Dan Brown seguiría siendo un profesor de instituto insatisfecho.

¿Te das cuenta de que estos instantes de reposo en tu toalla pueden ser la semilla de un nuevo futuro?

3

UNA TAZA DE TÉ HELADO

Aunque no se conoce la autoría del relato original, se cree que esta historia pertenece a un profesor universitario británico que había luchado contra los japoneses en Birmania durante la Segunda Guerra Mundial.

AL PARECER, la contaba a cada promoción de alumnos como lección de vida. Estando su batallón en medio de la jungla, rodeados por el enemigo y sin escapatoria alguna, los jóvenes británicos esperaban, temblando, las instrucciones de su capitán.

Sabían que las fuerzas japonesas los quintuplicaban en número y estaban mejor armadas, por lo que lo más probable era que, cuando se enfrentaran a ellas para tratar de huir, acabaría muriendo hasta el último hombre.

Para sorpresa de los soldados, sin embargo, el capitán se limitó a mirar su reloj y, con flema británica, anunció:

–Caballeros, son las cinco de la tarde. Es hora de tomar el té.

Entre el asombro general, el cocinero se dispuso a

preparar lo que creía que iba a ser el último té en la vida de aquel desafortunado grupo.

Asumiendo que los iban a acribillar en cualquier momento, los soldados se sentaron a tomar su taza de té. A punto de despedirse de la vida, les pareció el más delicioso que hubieran probado jamás.

Mientras tanto, un explorador del ejército japonés se acercó al batallón sin que advirtieran su presencia y, tras observar aquella plácida escena, dio el parte a sus superiores, que habían previsto lanzar un ataque inminente.

El general al mando sospechó enseguida de la tranquilidad de los británicos. Tras comentarlo con sus oficiales, concluyeron que aquello solo podía ser una trampa. Tal vez habían enterrado un círculo de bombas a su alrededor y esperaban el ataque para hacerlas explotar.

Esto hizo que el ejército japonés se reagrupara en un claro de la selva para decidir cuál era la mejor opción. Al detectar ese movimiento un explorador británico, corrió a informar al batallón de que tenían una salida.

Llenos de júbilo, los soldados recogieron sus tazas vacías y escaparon de la selva. Aquella infusión de serenidad les había salvado la vida.

¿Cuántas veces empeoramos las cosas por precipitarnos o dejarnos llevar por el pánico?

Siguiendo el ejemplo del capitán que luego sería profesor universitario, cuando te asalte la angustia o te sientas desbordado haz lo contrario de lo que te pide el cuerpo. Entrégate a la calma.

Como los soldados en Birmania, toma unos sorbos de serenidad. Si hace calor, refréscate con una taza de té helado.

Cuando la hayas apurado, todo se verá distinto.

¿Cuántas veces empeoramos las cosas por precipitarnos o dejarnos llevar por el pánico?

4

¿QUÉ TE DICEN TUS SUEÑOS?

En la toalla pasamos agradables minutos de descanso cuando después de un baño sentimos cómo el sol va secando cada gota fresca de nuestra piel.

HAY TAMBIÉN HORAS de plácida lectura y, entre un capítulo y el siguiente, alguna cabezadita reparadora que nos sirve para integrar lo leído.

Nada de lo que ocurre en nuestro balneario portátil de 90 × 180 centímetros es una pérdida de tiempo, tampoco cuando soñamos.

En la historia de la ciencia y de los avances tecnológicos, muchos hitos se fraguaron con los ojos cerrados. Es célebre el descubrimiento de la tabla periódica de los elementos por parte del químico ruso Mendeléyev gracias a un sueño, la misma fuente de inspiración que tuvo Niels Bohr para describir la estructura del átomo.

Mientras dormía, el físico danés vio los electrones danzando alrededor del núcleo como si fuera un sistema solar. Gracias a eso pudo presentar su modelo, que le llevaría a ganar el Premio Nobel en 1922.

También en el ámbito de las artes los sueños han demostrado ser poderosos consejeros. En el desafío literario

al que se entregó Mary Shelley, que en unas vacaciones junto a lord Byron y otros amigos se habían propuesto escribir historias de terror, la joven de dieciocho años tuvo un sueño impactante que le inspiraría *Frankenstein*.

Más allá de la ciencia y la literatura, muchos inventos que han cambiado la sociedad fueron soñados antes de convertirse en realidad, como la máquina de coser que Elias Howe patentaría en 1846.

¿Quién ha dicho que los sueños son absurdos o que no sirven para nada?

Descubrir lo que experimentamos en nuestra vida inconsciente puede ser una ayuda muy valiosa para nuestros proyectos, aunque sea un misterio cómo se crean los sueños y por qué nos hacen vivir ciertas aventuras en lugar de otras.

Para Freud, los sueños manifiestan nuestros deseos inconscientes, a los que debemos prestar atención. C. G. Jung fue más lejos y dijo que soñar es como entrar en la mansión del inconsciente, donde hay puertas que, si las abrimos, nos llevarán a estancias desconocidas de nuestra propia mente.

¿No es fascinante?

Entre los miles de teorías sobre el mundo onírico, una de ellas es la de Jean-Pierre Garnier Malet, quien sostiene que todos tenemos un «doble» en el mundo de los sueños, y ese otro «yo» vive en un tiempo diferente y con posibilidades mucho más amplias. Por eso puede procurarnos respuestas y soluciones que en la vigilia nunca lograríamos ver.

Cualquiera que sea nuestro enfoque, además de regalarnos suficientes horas de descanso para poder soñar, merece la pena observar lo que sucede en nuestra vida onírica, ya que en ella hay valiosos mensajes para nosotros.

Yo mismo debo confesar que el origen de este libro se encuentra en un sueño reciente. Tras escribir varios títulos de éxito en muchos idiomas, hacía tiempo que no me enfocaba en una nueva obra. Hasta que, en un sueño que tuve justo antes de despertarme, sucedió lo siguiente…

Me encontraba en una playa de la India. Por el paisaje de palmeras, diría que era Goa o Kerala. Yo estaba tumbado en la toalla, bajo la sombra de estos árboles, cuando una mujer joven, que se hallaba de pie unos metros más allá, me llamó por mi nombre.

Sorprendido de que, en aquel lejano paraíso, estuviera una editora a la que conocía, me levanté para saludarla. Entonces ella me preguntó:

–¿Ya tienes el libro de la playa?

Me desperté del sueño justo entonces, sin acabar de entender aquella pregunta.

Mientras me tomaba el primer té verde de la mañana, estuve dándole vueltas al asunto, tratando de comprender el encargo de mi joven editora –o de su doble–. «El libro de la playa» solo podía ser una obra concebida para leer en esa tesitura. Es decir, un libro que acompañe las plácidas horas en la que nos tumbamos sin prisas ni urgencias.

Sin embargo, pensé, no todo el mundo tiene una playa cerca cuando va de vacaciones. Y hay gente a la que le desagrada la arena que luego, por mucho que trates de deshacerte de ella, se queda pegada a tu cuerpo. Esta lectura, por lo tanto, tenía que servir también para quien descansa al lado de una piscina, en un solárium o en un prado en medio de la montaña.

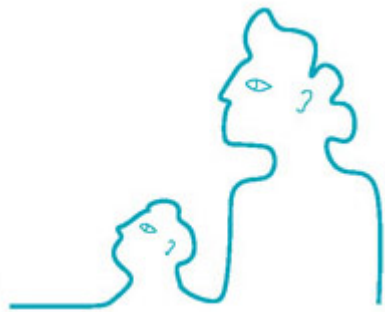
Así fue como nació *El libro de la toalla*.

Mientras terminas este capítulo, quizá te sientas tentado a cerrar los ojos y ver qué regalo te espera en el mundo de los sueños. Te invito a que lo hagas, por supuesto. Pero luego vuelve, por favor.

¿Quién ha dicho que los sueños son absurdos o que no sirven para nada?

5

EL VERANO DE KIKUJIRO



Takeshi Kitano es conocido, especialmente en Japón, por su faceta de cómico, aunque en Occidente lo recordamos más por papeles como el del sargento Hara en *Feliz Navidad, Mr. Lawrence*, o por películas violentas como *Hana-bi. Flores de fuego.*

NO OBSTANTE, para nuestro libro de la toalla vamos a evocar el melancólico film *El verano de Kikujiro*, escrito, dirigido e interpretado por el propio Kitano, que encarna a un antiguo miembro de la *yakuza*, el equivalente japonés de la mafia.

El otro protagonista es Masao, un niño sin recursos que, a diferencia de sus compañeros de clase, tiene que pasar las vacaciones con su abuela. Esta, además, trabaja todo el tiempo y no puede ocuparse de él, con lo que el pequeño se aburre soberanamente.

Una mañana le llega una carta de su madre donde consta su nueva dirección, así que Masao decide tomar sus bártulos y ponerse en camino. Ante la preocupación de la

abuela, una vecina propondrá a su marido Kikujiro, un antiguo criminal, que acompañe al niño en su aventura.

Este desigual tándem vivirá toda clase de situaciones en un verano que parece no tener fin. Entre ellos dos se forma un vínculo inesperado en el que ambos recuperan la magia de la infancia.

Para hacer sonreír a Masao, el *yakuza* retirado se inventará toda clase de juegos e historias, creando un universo paralelo.

Esta película llena de belleza nos recuerda los veranos eternos de nuestra niñez. En esa época de la vida, un día de vacaciones nos parecía infinito por la cantidad de aventuras y descubrimientos que podía contener. En cambio, en el fragor de la edad adulta, sentimos que los años pasan con una velocidad que nos asusta.

¿Podemos recuperar ese lento disfrutar que experimentan Masao y Kikujiro?

La respuesta es «sí». En otro capítulo, hablaremos de las cualidades de ese tiempo especial que se estira como una goma elástica irrompible, pero, para poder vivir un verano como el de Kikujiro, puedes…

- Recordar las actividades de tu infancia. ¿Qué solías hacer? ¿Qué te causaba asombro? ¿Qué te hacía reír por encima de todas las cosas?
- Retomar alguno de esos entretenimientos con la seriedad con la que jugabas de niño. Es decir, sin reloj y con pasión, como si no hubiera mañana.
- ¿Cuál era tu lista de proyectos? ¿Qué querías ser «de mayor»? ¿Puedes recuperar alguno de esos deseos?

Si vuelves a ser un pequeño frasco lleno de sueños y aparcas por un rato las obligaciones y ansiedades de los adultos, lograrás vivir la transformación que, gracias a Masao, experimenta Kikujiro.

6

VITAMINA D Y CRONOBIOLOGÍA

Según una investigación publicada por National Geographic, nuestro cuerpo necesita entre 1.000 y 2.000 UI (unidades internacionales) diarias de vitamina D. Para obtenerlas, bastaría con exponernos al sol de quince a treinta minutos al día entre dos y tres veces por semana.

CON ELLO, nuestro organismo podría sintetizar la vitamina D que necesita. Eso es algo que, sobre todo en las estaciones frías, nos cuesta hacer.

Por supuesto, hay que vigilar con el sol del verano porque un exceso, o no protegernos adecuadamente, puede tener consecuencias nefastas para nuestra salud. Lo cual no significa que sea bueno estar encerrados con el aire acondicionado a todo gas.

La actual ciencia de la cronobiología nos demuestra la relación directa que hay entre la longevidad y estar al aire libre.

En nuestro interior tenemos relojes internos –el

corazón, los ritmos de sueño, los de la ingesta de alimentos, la respiración– que, para funcionar correctamente, deben sincronizarse con los relojes externos.

De estos últimos, el fundamental es la luz natural, el sol.

Cuando una persona se levanta pronto y sale al aire libre, los relojes exteriores y los interiores se sincronizan. La claridad de la mañana nos despierta y nos llena de energía, y además disfrutamos de los beneficios de respirar oxígeno puro.

El ser humano está hecho para vivir en el exterior, al amparo de los elementos, pero la cultura urbana lo ha convertido en un infeliz encerrado en su caja de cerillas, donde se castiga la espalda en un escritorio mientras introduce datos en un ordenador, para luego seguir enclaustrado durante su descanso, cambiando una pantalla –la del trabajo– por otra destinada al ocio.

Esa desconexión de la luz natural, que regula nuestros ritmos internos, hace que nos cueste levantarnos por la mañana, que comamos a deshoras y que nos acostemos mucho después de que haya caído la noche, a diferencia de lo que hacen las criaturas que viven en armonía con la naturaleza.

De este modo, nuestros relojes internos nunca van a la hora. El cuerpo ya no sabe cuándo toca dormir o estar despierto. En cuanto a las comidas, los resultados de la denominada «cronodisrupción» son aún peores.

La microbiota, nuestro ejército de ayudantes para digerir y asimilar los alimentos, necesita tener horas fijas, de modo que sepa cuándo hacer su trabajo. Si hoy almorzamos a la una, mañana a las tres y media, y pasado nos saltamos la comida para darnos un atracón a última hora de la noche, nuestra microbiota estará siempre con la guardia baja.

A partir de ahí, las digestiones pesadas o la acidez de estómago están aseguradas, así como el mal descanso.

Lo mismo sucede con las horas de sueño, cuando son insuficientes o caóticas.

Resumiendo, para que tus relojes interiores vayan a la hora, cuanto más tiempo pases fuera mejor. La verdadera casa del ser humano es el cielo sobre tu cabeza y el suelo por el que caminas o en el que te tiendes a leer este libro.

7

PIENSA COMO UN ESTOICO

Decía el arquitecto Antoni Gaudí que la originalidad es volver a los orígenes, y eso es lo que está pasando últimamente con la filosofía de los estoicos.

DESPUÉS DE DOS MIL AÑOS, ha vuelto a ponerse de moda, hasta el punto de que en Estados Unidos se publican cientos de títulos al año sobre esta escuela filosófica, que gozó de gran reputación desde la antigua Grecia hasta el Imperio romano.

Seguro que más de una vez has oído que hay que tomarse las dificultades «con estoicismo», pero ¿eso qué significa?

Quizá quien mejor lo resumió en la era moderna fue el teólogo Reinhold Niebuhr, que en la década de 1940 escribió la oración de la serenidad, que reza:

Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría

para entender la diferencia.

En las primeras dos líneas tenemos la respuesta a la pregunta que nos hacíamos.

Cuando aceptas con serenidad lo que no puedes cambiar, dejando de luchar inútilmente, te estás tomando la situación «con estoicismo».

Tres ejemplos de ello serían cuando…

1. Un amigo o familiar actúa de una manera que no nos agrada, ya que nosotros «en su lugar» –¿quién está en el lugar de nadie?– actuaríamos de un modo totalmente distinto.
2. Llueve o está nublado y desearíamos que el tiempo fuera otro distinto.
3. El estado del mundo avanza en una dirección que nos disgusta o, directamente, nos produce pavor.

Un estoico aceptará sin acritud estas situaciones que no puede cambiar, sin cargarse de negatividad ni estresar a otros con sus quejas. Esto último es lo que sucede cuando alguien trata de cambiar lo que está fuera de su control: por ejemplo, la forma de ser de otras personas.

La tercera línea de la oración de Niebuhr nos invita a tener el valor de cambiar lo que sí depende de uno mismo. Es decir, ser proactivos con aquello que está bajo nuestro control.

La cuarta hace referencia a la sabiduría que supone conocer la diferencia. Eso que te molesta, ¿depende de ti? En lugar de lamentarte, ocúpate de ello en cuanto puedas. ¿No depende de ti? Pues entonces déjalo estar y limítate a descansar. Necesitas hacer acopio de fuerzas para lo que sí está bajo tu control.

El brillante Epicteto, un filósofo estoico que fue esclavo en Roma, lo explicaba con estas palabras:

> *No hay más que una forma de tranquilidad mental y felicidad, y es no tomar las cosas externas como propias.*

Y añadía:

> *Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, nada puede detenerlas ni obstaculizarlas; las que no dependen de nosotros son débiles, esclavas, dependientes, sujetas a mil obstáculos y a mil inconvenientes, y enteramente ajenas.*

¿Estás dispuesto a ocuparte solo de lo que depende de ti?

De ser afirmativa tu respuesta, estás ya pensando como un estoico.

Si te encuentras ahora sobre una toalla, o en cualquier otro lugar cómodo y placentero, recuerda que ser estoico es renunciar a controlar el resto del mundo.

¿Qué es lo que aquí y ahora depende de ti?

Descansar. Leer este libro sin otras preocupaciones.

Sumérgete en ello. El resto del mundo hallará, a su debido tiempo, el lugar que le corresponde.

8

LLEVAR LA RAZÓN

Una fuente de desgaste que nos causa innumerables problemas es la adicción a tener razón.

CUANDO VARIAS personas opinan de forma distinta y una intenta imponerse a las otras rebatiendo razones ajenas y aportando argumentos para su causa, lo único que consigue es cansar a todo el mundo, que no por ese esfuerzo cambiará de parecer. Prueba de ello son los cansinos y a menudo groseros debates parlamentarios.

De hecho, existen tantas miradas y opiniones como personas en el mundo. Cada cual ve una parte de la realidad desde su punto de vista, como el cuento indio de los ciegos y el elefante. ¿Podemos decir, por lo tanto, que están en lo cierto?

Hay un relato de Nasrudín, «el sabio tonto» de la tradición sufí, que sintetiza bien esta cuestión:

> Cuenta que, siendo Nasrudín magistrado de un lugar, llegó una mujer acompañada de su esposo a presentarle sus argumentos, a lo que el sabio

respondió:

–Señora, tiene usted razón.

Al marido no le gustó nada esa rápida resolución, así que protestó:

–Pero, honorable magistrado, ¡todavía no ha escuchado mi punto de vista!

–Cierto… –concedió Nasrudín–, soy todo oídos.

El hombre se desgañitó para exponer todas sus razones y argumentos mientras el otro iba afirmando con la cabeza. Cuando hubo terminado, el magistrado concluyó:

–Señor, tiene usted razón.

Otro juez que había estado observando la escena decidió tomar cartas en el asunto y dijo:

–Pero… ¡es absurdo que ambas partes lleven la razón!

Fue entonces cuando Nasrudín, decidido a dictar sentencia, se levantó y, antes de marcharse, dijo al juez:

–Usted también tiene razón.

9

NIKSEN

En su libro *Time mindfulness*, la economista Cristina Benito menciona «el misterio de los coches de alquiler japoneses».

AL PARECER, una compañía japonesa de *renting* se dio cuenta de que había usuarios que devolvían el vehículo sin añadir kilometraje alguno, aparte de unos centenares de metros. Esto sucedía, sobre todo, en los alquileres de media hora, con un precio algo por encima de los tres euros.

Tras investigar a qué obedecía este fenómeno, descubrieron que estos clientes alquilaban el coche solo para echar una siesta en su interior –los nipones duermen cuarenta y cinco minutos menos que la media diaria mundial– o para comerse con calma el *bento*, la bandejita de comida preparada tan común en Japón. Algunos clientes, incluso, utilizaban el vehículo para una sesión individual de karaoke.

En suma, los arrendatarios del coche no deseaban ir a ninguna parte. Solo querían descansar, estar lejos del

mundanal ruido o, simplemente, no hacer nada.

Los también industriosos holandeses tienen una palabra para definir eso. *Niksen* significa en neerlandés «no hacer nada» de forma consciente y elegida. Cuando nos limitamos a respirar, cuando soñamos despiertos, cuando miramos pasar las nubes desde la toalla, practicamos el *niksen*, que no solo nos ayuda a recargar las pilas del cuerpo y el alma.

En palabras de Sandi Mann, psicóloga de la Universidad Central de Lancashire, en el Reino Unido, la inactividad «nos vuelve literalmente más creativos, mejores para solucionar problemas, más capaces de tener ideas creativas […]. Deja que la mente busque sus propios estímulos, es ahí donde empezamos a soñar despiertos y la mente comienza a vagar, y es en ese punto cuando hay más probabilidades de que nos llegue la creatividad».

Comenta Cristina Benito que cuando llevamos demasiado tiempo ocupados en mil cosas, nuestra energía mental se acaba agotando, y es ahí donde el *niksen* puede hacer milagros.

En la era de la hiperactividad y el *multitasking*, el problema es que mucha gente se siente culpable si no hace nada. Se considera el tiempo como un raíl por el que siempre deben circular trenes cargados hasta los topes.

Si no quieres que tu vida descarrile, regálate *niksen*. Permítete más pausas como la que estás teniendo ahora mismo. Es probable que al principio te cueste, ya que te has acostumbrado a estar siempre ocupado, llenando cada ratito libre con algo «útil».

Pero ¿qué hay más útil que descansar y liberar la mente para ganar energía y crear espacio para nuevas ideas?

El poeta Ovidio recomendaba hace dos milenios: *Tómate un respiro; el campo que ha reposado da una cosecha más abundante*.

Algunas formas de introducir el *niksen* en tu vida:

- Respira lenta y profundamente delante de la ventana, como si el tiempo se hubiera detenido.
- Sal a pasear por el simple placer de hacerlo, sin cometido alguno.
- Permítete soñar despierto.
- Reserva en tu agenda cada semana espacios de *niksen*, y dales la importancia de una cita con el médico.

10

EL TIEMPO PROFUNDO DE LOS BEBÉS

En nuestra cultura obsesionada con la productividad, se publican numerosos manuales para la gestión del tiempo.

EN ELLOS encontraremos desde métodos para clasificar por colores las bandejas de entrada del correo electrónico a la «técnica *pomodoro*», que utiliza el cronómetro de cocina con forma de tomate para intensas sesiones de trabajo de veinte minutos. La pregunta es: ¿ser más productivos nos hace más felices?

En el capítulo anterior ya vimos que estar siempre ocupados no nos hace más creativos, sino todo lo contrario.

El periodista británico Oliver Burkeman explica en su ensayo *Cuatro mil semanas* –la media de una vida humana– las dos maneras que existen de vivir el tiempo:

1. Tiempo cronológico. Estamos pendientes del reloj. Marcamos periodos y compromisos, seccionamos la vida como una longaniza en lonchas cada vez más finas. El tiempo es un recurso, no el río por el que fluye la vida.
2. Tiempo profundo. Es el que experimentaba la humanidad antes de que, con la Revolución Industrial, se pusieran relojes en las factorías para medir los turnos y descansos. Según Burkeman, ese es el tiempo mágico de los bebés, que fluyen con el presente sin disecciones y ven lo que al resto de los mortales se nos escapa. Por eso ríen y parecen atrapar cosas invisibles.

¿Qué podemos hacer para ser como ellos?

Burkeman menciona el doloroso ejercicio para inaugurar el curso de la profesora de Harvard Jennifer Roberts. Esta mandaba a sus alumnos de Historia del Arte a cualquiera de los museos de la ciudad con la misión de estar tres horas seguidas, sin otras distracciones, enfrente de un cuadro o de cualquier otro objeto que estuviera expuesto.

Al principio, los estudiantes confesaban sentirse nerviosos e irritados, como si su cuerpo y su mente lucharan por estar en otros lugares y actividades. Sin embargo, pasado ese lapso de resistencia, llegaba un punto en el que se sumergían en la experiencia.

Entonces disfrutaban del tiempo profundo de los bebés.

De repente, aspectos que no habían observado en esa obra de arte empezaban a emerger. Los estudiantes reparaban en detalles que daban otra lectura y trascendencia a la composición. Penetraban en el sentido profundo de lo que estaban viendo.

Sin llegar a este extremo, el otro día pedí a un grupo de 23 participantes de un seminario que buscaran un objeto en la sala y le dedicaran quince minutos de atención plena. En la mayoría de los casos, pasado ese cuarto de hora sentían el deseo de seguir indagando.

Te invito a que te sumes a la experiencia.

Cuando te sientas fatigado, sobrepasado por el mundo y sus exigencias, conviértete en un bebé por un rato. Elige un punto en el que fijar tus sentidos y haz de ello todo tu mundo. Descubre la magia que habita en todo.

Sentirás cómo el tiempo deja de romperse para arrastrarte
en su flujo dulce y profundo.

11

NAVIDAD EN VERANO

Seamos excéntricos. Imagina que es Navidad. Eso es perfectamente posible si lees sobre tu toalla, ligero de ropa, en el hemisferio sur del planeta.

RELACIONAMOS las películas navideñas, sin embargo, con la nieve y la oscuridad. Y si hay una que destaca por encima de las demás es *Qué bello es vivir*, de Frank Capra, protagonizada por un magnífico James Stewart.

El origen de esta historia maravillosa que muchas personas recuperan una vez al año es un cuento de poco más de treinta páginas escrito por Philip van Doren Stern en 1943.

Su título es *The Greatest Gift* –el mejor regalo– y llegó a la imaginación de Stern durante un sueño.

Después de transcribir lo que había soñado y de componer a partir de sus notas un relato, intentó encontrar un editor, pero le resultó imposible. Quizá porque era demasiado breve para ser una novela. Resignado, su autor acabó yendo a una imprenta para autoeditarse 200 copias

del librito, que mandó a sus amigos y familiares como felicitación de Navidad.

El destino quiso que una de las copias llegara a las manos de Frank Capra, que lo leyó con interés y luego se lo mostró a James Stewart, el cual se entusiasmó con la historia igual que el director.

En 1946 se estrenaba *It's a Wonderful Life*, que en nuestro país se llamó *Qué bello es vivir*.

Recordemos el argumento de este relato conmovedor sobre George Pratt, quien, tras sufrir una calamidad que amenaza con llevarle a la ruina, a la cárcel incluso, pretende suicidarse. Sin embargo, todo cambia cuando tiene la oportunidad de ver cómo sería el mundo si él nunca hubiera existido.

Aunque ahora estés descansando mientras lees este libro, date cuenta de todo lo que has hecho por los demás y por la vida. ¡Y lo mejor es que la película sigue!

Para esta evocación navideña en pleno verano, te propongo que hagas el mismo ejercicio que el protagonista de esta bella historia.

- Piensa en las cosas que has hecho de las que te sientes más orgulloso, así como en las personas que más quieres.
- ¿Qué habría sucedido si tú no estuvieras? ¿Cómo sería tu pequeño mundo si nunca hubieras existido?

12

VAGAR EN VACACIONES: WARREN BUFFETT

Hay personajes famosos que conocemos por su actividad profesional, por su carrera y lo que los medios nos muestran de ellos.

SIN EMBARGO, estas personas también se toman descansos y hacen, más o menos, lo mismo que tú estás haciendo ahora. O quizá no. ¿Cómo veranean las personas que, en apariencia, lo tienen todo? ¿Cuáles son sus excentricidades y caprichos?

Veremos algunos ejemplos a lo largo de este libro, pero antes hagamos una pequeña introducción sobre el significado de la palabra *vacaciones*. Etimológicamente, deriva del verbo latino *vacare*, que significa «estar desocupado», «encontrarse libre», en un periodo en el que no se realizan actividades o se suspende la rutina cotidiana.

Empezaremos por las vacaciones de uno de los hombres más ricos del planeta: Warren Buffett, que seguía vivo al escribir este libro.

Podemos pensar que el director ejecutivo de Berkshire

Hathaway, una poderosa sociedad de inversiones, debido a su fortuna y avanzada edad está todo el año de vacaciones, pero no es así.

> Buffett vive en la misma casa, en el centro de Omaha –su ciudad de nacimiento– que compró en 1958 por poco más de 30.000 dólares. También sus aficiones son austeras.
>
> Cuando se va de vacaciones, siempre lleva consigo el ukelele. Son conocidas sus interpretaciones junto a Bon Jovi u otras celebridades. Otro de sus entretenimientos es el *bridge*, al que suele jugar con su amigo y compañero de negocios Bill Gates.
>
> Las vacaciones de Buffett, por lo tanto, se componen de música, juegos y lectura, aunque también cuando trabaja Warren siente que pasa el día jugando, es decir, ejercitando y musculando su cerebro.

Esto ha permitido mantener la lucidez, rebasada la barrera de los noventa, a este economista prudente que recomienda no invertir en lo que no conoces y que desconfía de los vendedores de humo.

En sus propias palabras:

> *Solo cuando baja la marea se sabe quién nadaba desnudo.*

Aunque su mayor afición, sin lugar a duda, es la lectura. Entre los libros que recomienda leer Warren Buffett destacan:

- *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*, de Dale Carnegie, un clásico acerca del arte de establecer buenas relaciones.
- *Una breve historia de casi todo*, de Bill Bryson, tal vez la mejor obra divulgativa –trata con gran amenidad todas las ciencias– de la era contemporánea.
- *Influencia: la psicología de la persuasión*, de Robert C.

Cialdini, un libro de referencia para tener carisma y aprender a cerrar buenos tratos.

13

INVENTARIO DE AMIGOS

Vacaciones y *amigos* son dos palabras que van juntas. Quien ha tenido en la infancia una casa de vacaciones conoce el placer de reencontrarse con la pandilla después de estar separados durante todo un año.

A MEDIDA que nos hacemos mayores, las cuadrillas se van disgregando y cada vez cuesta más juntarse. Sin embargo, en los momentos de placer, así como en los de dificultad, seguimos necesitando de las buenas amistades para que la vida sea como el verano radiante de las películas.

¿Cómo saber si tenemos un círculo de confianza de verdadera calidad?

El escritor y editor William Arthur Ward lo explicaba así:

Un verdadero amigo conoce tus debilidades,
pero te muestra tus fortalezas;
siente tus miedos,

pero alimenta tu esperanza;
ve tus limitaciones,
pero destaca tus posibilidades.

¿Dónde encontrar a un amigo así?

Si haces un inventario de amistades y te das cuenta de que no tienes ninguna de ese calibre, significa que has desatendido esta importante faceta que tanto ayuda a vivir.

Te darás cuenta de que hay muchas almas afines que estaban esperando la oportunidad de acercarse a personas como tú, si te atreves a ejercer de imán de esas cosas que te gustan.

Tal como reza la *fórmula de la amistad* de una fábula llamada *Mazal*: 1 soledad + 1 soledad = 0 soledad.
¿A qué esperas para reunirte con tu tribu?

Para recargar las pilas de la amistad, te propongo que tomes la iniciativa.

- Busca a personas con intereses parecidos a los tuyos y propón algo para juntarlos: organiza un club de lectura, un cinefórum, un pequeño viaje compartido.

14

GAFAS DE SOL

¿Sabías que las primeras gafas de sol fueron creadas por los esquimales del norte de América?

DEBIDO AL REFLEJO del sol en la nieve, que podía causar ceguera, los aborígenes empezaron a crear protecciones para los ojos hechas de conchas, huesos y otros materiales.

Las gafas de cristales ahumados no empezaron a usarse hasta el siglo XII en China. Utilizaban vidrios de cuarzo oscurecido y su objetivo no era proteger de la luz solar. Las utilizaban los magistrados para que los asistentes al juicio no pudieran leer en su expresión ninguna pista sobre el veredicto final.

Las «gafas de sol» graduadas no llegaron a China hasta el siglo XV, procedentes de artesanos italianos que habían desarrollado la técnica para graduar la vista.

Los cristales tintados fueron un invento de 1752, obra del óptico inglés James Ayscough, que empezó a fabricar este tipo de gafas como remedio para las personas que tenían especial sensibilidad a la luz.

Los primeros colores que ofreció para sus lentes fueron el verde y el azul.

Las gafas de sol, tal como las entendemos ahora, no se hicieron populares hasta el siglo XX, cuando las estrellas del cine mudo empezaron a llevarlas para evitar ser reconocidas por la calle.

Eran muy caras hasta que, en 1929, un empresario llamado Sam Foster comenzó a producir y distribuir a gran escala los primeros modelos asequibles de gafas de sol. Este complemento no tardó en extenderse por todo Estados Unidos, así como en el extranjero.

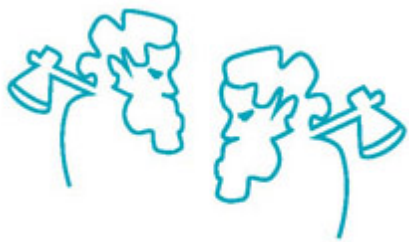
Pocos años después, el ejército norteamericano encargó a la compañía de Foster que fabricara gafas de sol específicas para los pilotos de aviación. De aquí nació la marca Ray Ban y su icónico modelo Aviator.

En 1950 Ray Ban lanzaría las primeras gafas de sol con montura de plástico, un modelo que causó furor y que fue adoptado por muchas estrellas del cine y de la canción.

Como curiosidad final: el 27 de junio ha sido declarado en Estados Unidos como Día Nacional de las Gafas de Sol para recordar la importancia de proteger los ojos de los rayos UV.

15

LOS DOS LEÑADORES



Un amigo que reside en Mallorca me contó la historia que sigue.

EN UN CONCURSO de leñadores llegaron a la final un francés y un canadiense.

Como prueba definitiva, a cada uno se le asignó un sector de un bosque cuyos árboles se cultivaban para fabricar pasta de papel. Debían talar desde las seis de la mañana hasta las doce del mediodía.

Dicho y hecho, a las seis en punto sonó un silbato y los dos leñadores iniciaron la competición. Parecía que iban al unísono, intercalando golpes, al compás, sin perder el ritmo ni un momento, trabajando con orden y precisión.

Costaba adivinar quién lograría cortar más madera en las seis horas que duraba la prueba.

A las siete menos diez, el canadiense escuchó como los golpes del francés se detenían. Era su oportunidad, así que redobló esfuerzos, decidido a sacarle la mayor ventaja posible a su contrincante, que retomó su actividad quince minutos más tarde.

A las ocho menos diez, el canadiense, sudado de la cabeza a los

pies, se dio cuenta de que el francés había vuelto a parar.

Suponiendo que estaba agotado, aprovechó la situación para sacar fuerzas de flaqueza y seguir talando, dispuesto a aprovecharse de la debilidad de su adversario.

> Lo mismo sucedió cuando faltaban diez minutos para las nueve, las diez y las once. Tras esa interrupción, el francés volvía a la tarea silbando desenfadadamente, mientras el canadiense ya olía la victoria, golpeando los troncos con el hacha a un ritmo regular y sin detenerse ni un solo instante.
>
> Cuando al mediodía, la hora fijada para el fin de la competición, sonó el silbato del árbitro, el canadiense gritó de júbilo, convencido de que el premio –una interesante cantidad de dineroya era suyo. Sin embargo, tras el recuento de árboles talados, la sorpresa fue mayúscula, pues el francés había logrado realizar más trabajo.
>
> –¿Cómo lo has conseguido? –preguntó el canadiense, tan contrariado como sorprendido–.
>
> ¡No es posible! Yo no me he detenido en ningún momento y tú no has parado de tomar descansos…
>
> –Eran algo más que descansos –dijo el francés, sonriendo–. En esos diez minutos que paraba cada hora, mientras tú seguías talando, yo aprovechaba para afilar el hacha.

Este cuento que me compartió mi amigo mallorquín se corresponde con el séptimo hábito de la gente altamente efectiva que plasmó Stephen Covey en su libro de 1989.

Afilar el hacha, aplicado a cualquier ámbito de nuestra vida, es comprometernos con la mejora personal adquiriendo nuevos conocimientos y aptitudes.

Si seguimos utilizando la misma herramienta sin pulirla ni renovarla, llegará un momento en el que nos quedaremos atrás.

¿Cuál es el hacha que necesitas afilar en este momento de tu vida?

16

UN CÓCTEL REFRESCANTE

Muchas personas relacionan el cóctel con el tiempo libre y la relajación, después de dejar atrás las tensiones y obligaciones de la vida diaria.

ESTA TRADICIÓN empezó en el siglo XIX, cuando los *bartenders* de Nueva York empezaron a mezclar el alcohol con otros ingredientes para las personas que no querían bebidas tan fuertes.

La palabra *cocktail*, según los estudiosos, apareció por primera vez en un documento de 1806 y fue definido como

«un licor estimulante, compuesto de licores de cualquier tipo, azúcar, agua y amargos».

En este capítulo, sin embargo, te propongo preparar el que probablemente es el rey

de los cócteles sin alcohol, el San Francisco. La leyenda cuenta que se creó en esta ciudad californiana en la década de 1970, cuando un camarero se quedó dormido en la barra

después de haber tomado demasiadas copas en su día de fiesta.

Cuando el dueño le despertó, enfadado, el *bartender* se disculpó diciendo que estaba esperando el amanecer para reflejar sus colores en un cóctel que se haría famoso en todo el mundo y que, además, no tendría alcohol. Cumpliendo su promesa, al salir el sol creó el primer San Francisco con los zumos que tenía a mano. Vamos con él:

Ingredientes (para 1 persona):

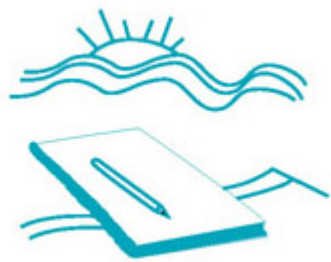
- 15 cl de zumo de naranja
- 6 cl de zumo de piña
- 3 cl de zumo de limón
- 3 cl de zumo de melocotón
- 3 cl de granadina
- Hielo

Preparación:

- Vierte el zumo de naranja, piña, limón y melocotón, así como la granadina, en una coctelera o un vaso grande.
- Agítalo o remuévelo con una cucharita para mezclar bien todos los ingredientes.
- Sírvelo en un vaso de tubo con un par de cubitos de hielo.
- Puedes decorar el San Francisco con una rodaja de naranja y una guinda.

17

UNA LISTA DE DEFECTOS



A todo el mundo le gusta que le reconozcan las virtudes, pero las personas con instinto de superación muestran mucho interés por aquello que podrían hacer mejor.

POR ESTE MOTIVO piden *feedback* negativo, es decir, preguntan a personas con criterio en qué podrían mejorar, dónde hay un hacha por afilar, tomando la alegoría de Covey.

Un ejemplo: imagina que has escrito tu primer libro y te planteas moverlo por editoriales o preparar tu propia edición, con la esperanza de que guste al público. Tienes amistad con una persona que lleva tiempo en la industria editorial y puede valorar tu trabajo.

A partir de ahí hay dos opciones que te conducirán a resultados muy distintos:

1. Le pides una frase para tu libro (*feedback* positivo), o que te recomiende un agente o editor que te ayude a publicar tu obra.

2. Le pides *feedback* negativo: ¿qué es lo peor del libro? ¿Qué debería hacer para mejorarlo? Esta segunda pregunta te acercará a un texto profesional con más probabilidades de éxito.

Puedes hacerte esta clase de preguntas a ti mismo en cualquier ámbito en el que consideres que no has alcanzado la excelencia. También en lo que respecta a los rasgos de tu carácter.

Se cuenta que una vez preguntaron a un maduro David Ogilvy:

> ¿Cuáles son sus peores defectos y puntos débiles? El creador de la publicidad moderna no tuvo problema en dar respuestas como estas:

- Pierdo demasiado tiempo ocupándome de cosas que carecen de importancia.
- Como todas las personas de mi edad, hablo demasiado del pasado.
- No tengo ni idea de finanzas.
- Soy tan sincero que puedo llegar a resultar indiscreto.
- Me dejo impresionar excesivamente por la belleza física.
- Tengo un bajo umbral de resistencia al aburrimiento.

Ahora que estás tumbado en la toalla, si tienes una libreta o un trozo de papel a mano, te propongo que hagas el ejercicio al que se prestó David Ogilvy.

- ¿Cuáles son los defectos que te gustaría cambiar?
- ¿Por cuál deberías empezar?

18

LA INVENCIÓN DEL BIKINI

Aunque nos pueda parecer que el traje de baño femenino de dos piezas es una creación moderna, hay urnas y pinturas griegas del 400 a. C. que muestran a mujeres atletas que utilizaban este ligero atuendo.

HAY MOSAICOS de la época del Imperio romano que representan a damas con prendas que recuerdan claramente al bikini. Uno de los más célebres, conocido como *La coronación del ganador*, muestra a diez muchachas así vestidas que levantan pesas, se preparan para lanzar un disco o bien corren.

Después de este vestigio, hay un intervalo de trece siglos en los que tal clase de prenda desapareció de la faz de la tierra.

El camino hasta el bikini que hoy conocemos se inició tímidamente, en 1907, cuando la nadadora australiana Annette Kellerman fue arrestada por la policía de Boston. La acusaban de usar un traje de baño demasiado ceñido y sin mangas que había adquirido en Inglaterra. Con todo, en

la década de 1930 empezaron a verse cada vez más trajes de baño de dos piezas, a lo cual ayudó la Segunda Guerra Mundial, cuando por la escasez de fibras naturales se redujo un 10 por ciento la tela de los trajes de baño.

La invención del bikini tal como lo conocemos hoy, sin embargo, se atribuye al ingeniero francés Louis Réard y la primera vez que alguien lo usó en público fue en 1946, lo cual causó gran escándalo en la Iglesia francesa y en las instituciones más conservadoras.

Su nombre procede del atolón deshabitado de las Islas Marshall, algunas de las cuales tienen una forma que recuerda al bikini.

Actrices como Brigitte Bardot, Rita Hayworth y Ava Gardner contribuyeron, en la década de 1950, a popularizar esta doble prenda. En la década siguiente Ursula Andress impactó con su bikini, que incluía un machete pegado a la cadera, en la bondiana *Agente 007 contra el Dr. No*, así como Raquel Welch encendería la imaginación de millones de personas con su bikini de gamuza en la película *Hace un millón de años*.

Sin tener que sufrir las desventuras que padecían estos humanos de la Edad de Piedra, hoy sabemos que la vida es mucho mejor cuando llevas un bañador o un bikini.

19

SUMMERTIME

Quizá la canción más emblemática que relacionamos con el verano sea *Summertime*, que al empezar dice:

Es verano,
y la vida es fácil.
Los peces saltan
y el algodón está alto.

LA PIEZA FUE compuesta por George Gershwin como aria de la ópera *Porgy and Bess*, que se estrenó en 1935, al principio con más éxito fuera de Estados Unidos que dentro. Al escribirla, el compositor norteamericano trató de captar el espíritu de las canciones populares afroamericanas.

En la ópera, *Summertime* aparece varias veces como una especie de *leitmotiv*. En el primer acto la escuchamos como una canción de cuna con la que la protagonista arrulla a su bebé.

Con el tiempo, la tonada acabó seduciendo a los músicos de jazz, que la versionaron de mil y una maneras. Muchos de ellos la descubrieron en un álbum de Ella Fitzgerald y Louis Armstrong.

Sería imposible recoger aquí la enorme nómina de artistas que alguna vez han versionado *Summertime*. La

primera, con gran éxito, fue la de Billie Holiday en 1936, y en tiempos recientes ha sido interpretada por Norah Jones, Annie Lennox o Lana del Rey.

Otra de sus estrofas dice:

Una de estas mañanas
te despertarás cantando
y extenderás tus alas
y llegarás hasta el cielo.

Una imagen poderosa para no olvidar nunca el verano, que nos invita a celebrar la vida.

20

MA-AI: DISFRUTA DEL INTERVALO

Ahora mismo te encuentras en un intervalo, es decir, en el tiempo que separa dos acciones, si consideras el libro que tienes en tus manos como un medio de dar reposo e inspiración a la mente.

EN AIKIDO, un arte marcial japonés, hay una bella palabra para describir ese oasis de tiempo:

> *Ma-ai*, que designa el espacio temporal entre dos acontecimientos, así como la distancia entre dos personas.

En el universo todo tiene su *ma-ai* óptimo, decía la experta en taoísmo Diane Dreher, de quien leí por vez primera este concepto:

> En vez de precipitarte a nuevos compromisos, usa el intervalo. No respondas de inmediato a todas las ofertas o invitaciones. Tómate tu *ma-ai*, tómate tiempo para pensar. Dile a la otra persona que vas a consultar la agenda y que, cuando lo hayas hecho, le responderás. El tiempo que

necesites para contestar te impedirá ser reactiva. Emplea el intervalo para invocar a tu conciencia a fin de que te ayude a ver esta nueva oportunidad en perspectiva.

Esta es una sabiduría que podemos aplicar a todos los ámbitos de nuestra vida cotidiana.

Todos asumimos que es bueno y necesario «parar» en vacaciones, pero ¿y el resto del año?

Tal como titulaba Aldous Huxley una de sus novelas, *El tiempo debe detenerse*, necesitamos parar de vez en cuando. Veamos algunos ejemplos de intervalos productivos:

- No contestar enseguida a una petición, como propone Diana Dreher. Dejar la respuesta para después. Así tendremos la oportunidad de evaluar cuántas horas nos supondría hacer lo que nos están pidiendo y pensar bien si queremos invertirlas en eso.
- Compartir el silencio, aunque estemos en buena compañía. El impulso de llenar los huecos porque sí nos puede llevar a decir cosas aburridas o insustanciales. No hay nada malo en observar un paisaje, degustar un plato o escuchar música sin hablar.
- Regalarnos pequeños descansos. Si llevas varias horas trabajando con intensidad, date un respiro para hacer unos estiramientos o cualquier cosa que te relaje. Después del intervalo te sentirás mucho mejor.

21

LAS PELIGROSAS VACACIONES DE ELON MUSK

Odiado y admirado a partes iguales, gracias a la excelente biografía que le ha hecho Walter Isaacson hoy conocemos mucho más al fundador de Tesla y otras muchas empresas.

HIPERACTIVO incorregible, Elon Musk ha llegado a afirmar que las vacaciones son malas para la salud. O al menos para la suya, a juzgar por las cosas que le han pasado en las pocas ocasiones en las que se ha propuesto descansar.

Ciertamente, este empresario nacido en Sudáfrica ha tenido una suerte terrible cuando ha tratado de coger vacaciones. Veamos algunos incidentes que pueden haber condicionado su particular visión respecto a los periodos de ocio:

En una entrevista en la televisión, Musk dijo que, después de doce años, la primera vez que intentó tomarse una semana libre, explotó el cohete de Richard Branson, lo cual le llevaría a revisar su propio proyecto aeroespacial. La segunda vez que intentó tomarse una semana libre, explotó el primer cohete de SpaceX, que en este caso era suyo.

Años antes, mientras viajaba con su primera esposa, Justine, para celebrar su luna de miel, recibió malas noticias profesionales: había sido

despedido de la empresa X.com, un banco de internet del que era cofundador y director ejecutivo.

No obstante, las vacaciones más traumáticas fueron sin duda cuando él y Justine intentaron celebrar de nuevo su luna de miel.

Musk había planeado un viaje de dos semanas a Brasil y Sudáfrica. Mientras estaba en Sudáfrica, sin embargo, contrajo la malaria y debido a un mal diagnóstico estuvo a punto de morir.

–Esa es mi lección –afirmó Musk–: las vacaciones te matarán.

Podemos hablar de mala suerte, pero este controvertido genio es el tipo de persona que necesita estar en permanente actividad. Por raro que nos parezca, para Elon Musk estar en el trabajo significa estar de vacaciones. Y estar de vacaciones es una faena.

Esto no implica que carezca de vías de escape cuando la presión y los problemas se amontonan en su incansable cabeza. Para desestresarse, las minivacaciones de Musk son jugar compulsivamente a los videojuegos, leer o incluso organizar fiestas.

¿Cuáles son tus minivacaciones?

22

DOS AMIGOS EN EL DESIERTO

Cuenta un relato popular árabe que dos amigos viajaban por el desierto camino de un oasis. Crispados por el calor y la sed, cuando llegaron a un determinado punto se pusieron a discutir.

MÁS ALLÁ de cuál fuera el motivo de la disputa, después de un largo rato debatiendo de forma descontrolada, uno de ellos le soltó una sonora bofetada al otro.

En lugar de volverse contra el amigo que acababa de agredirle, el primero se agachó y, tomando un palo seco del suelo, escribió sobre la arena:

Hoy mi mejor amigo me ha pegado una bofetada en el rostro.

Tras esta trifulca, los viajeros prosiguieron su camino y al final de la jornada consiguieron por fin llegar a un oasis donde decidieron reposar y bañarse.

La laguna era más profunda de lo que parecía, y el viajero que había sido abofeteado apenas sabía nadar. Al lanzarse al agua, vio espantado que no tocaba suelo y se hundió en el fondo. Afortunadamente, su amigo, que estaba atento y era buen nadador, se sumergió de inmediato para salvarlo antes de que se ahogara.

Cuando pudo recuperar el aliento, buscó una roca y tomó un estilete para escribir:

Hoy mi mejor amigo me ha salvado la vida.

Intrigado por lo que acababa de hacer, el otro le preguntó:

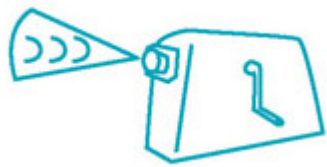
–No entiendo por qué haces esto. Cuando te di el bofetón a mitad de camino, escribiste en la arena… y ahora escribes en una roca. ¿Puedo saber a qué se debe?

Con una amplia sonrisa en la cara, el amigo le respondió:

–Cuando alguien nos hace daño, es mejor escribir lo que ha hecho en la arena. Allí el viento se encargará de borrar la ofensa. En cambio, cuando alguien nos haga un bien, debemos grabarlo a fuego en la memoria del corazón, donde ningún viento ni el transcurso del tiempo puedan borrarlo.

23

LAS CUATRO «C» DE DISNEY



Descansar abre espacios para crear, al igual que necesitamos un lienzo blanco para poder pintar un cuadro. El vacío invita a ser llenado con algo nuevo y fantástico.

Y, SI HABLAMOS de fantasía, en el siglo XX nos viene a la mente Walt Disney, cuya vida es un ejemplo del poder de la imaginación.

Nacido en una familia obrera de Chicago, de pequeño ayudaba a su padre a repartir periódicos. Empezó a dibujar cuando era muy joven, y hacía caricaturas por encargo para pagarse las clases de arte.

Tras participar en la Primera Guerra Mundial, traumatizado por las miserias que vio allí, a su regreso decidió que solo se dedicaría a aquello que le apasionaba.

Después de trabajar en agencias de publicidad, consiguió una cámara prestada y montó en el garaje de su casa su primera película de dibujos. Hollywood le cerró las puertas cuando ofreció sus proyectos, pero él crearía el Disney Brothers Studio junto con su hermano y un amigo.

El resto es historia con letras doradas en el mundo del cine. En una ocasión, al ser preguntado por su secreto para el éxito, Walt Disney declaró:

No creo que haya ninguna cumbre que no pueda ser escalada por una

persona que conozca el secreto para hacer realidad sus sueños. Este secreto especial yo lo resumo en cuatro C. Son la curiosidad, la confianza, el coraje y la constancia. De todas ellas la más importante es la confianza. Cuando creas en algo, créelo sin dudar y sin cuestionarlo.

Sobre estas cuatro C:

1. Curiosidad. Es el arma secreta de los niños, y quien sea capaz de mantenerla a lo largo de toda su vida nunca agotará el manantial de la creatividad.
2. Confianza. Como decía Disney, para crear algo primero hay que creer en ello. Todo empieza en la sala de proyecciones de nuestra mente.
3. Coraje. Se necesita en gran medida para ir contra corriente y apostar por algo que todavía no existe.
4. Constancia. No basta con el talento. Sin la práctica diaria, este no se desarrollará, con lo que nunca podremos saber adónde habríamos llegado.

- ¿Cuál es el nivel –del 1 al 10– que tienes de cada una de estas C?

24

LAS ÚLTIMAS VACACIONES DE JOBS

En una historia tan triste como bella, estando Steve Jobs ya muy enfermo quiso celebrar su vigésimo aniversario de boda en la misma habitación del hotel donde se había casado con su esposa.

SE TRATABA del Ahwahnee Lodge, una joya del parque nacional de Yosemite. Fue diseñado en 1920 y entre sus paredes se han alojado presidentes y miembros de familias reales. Desde este establecimiento se puede caminar hasta las Yosemite Falls y el Glacier Point, dos lugares icónicos para los visitantes. A menos de cuatro kilómetros se puede contemplar la imponente mole de granito llamada El Capitán.

Al llegar al hotel, Jobs supo que la habitación que buscaba estaba ya reservada, pero negoció con sus ocupantes para poderse alojar en aquel mismo lugar lleno de recuerdos.

El fundador de Apple no solo era minucioso en extremo con sus productos, sino también en su vida personal, así que antes de salir a estirar las piernas dejó a su esposa una

caja llena de fotos de la boda, junto con la siguiente nota manuscrita:

No sabíamos gran cosa el uno acerca del otro hace veinte años.

Nos dejamos guiar por nuestra intuición; me hiciste flotar.

Nevaba cuando nos casamos en el Ahwahnee.

Los años pasaron, llegaron los niños, los buenos tiempos, los tiempos difíciles, pero nunca los malos tiempos.

Nuestro amor y respeto han sobrevivido y prosperado.

Hemos pasado por muchas cosas juntos, y ahora estamos en el lugar donde comenzamos hace veinte años –más viejos, más sabios–, con arrugas en el rostro y en el corazón. Ahora conocemos muchas de las alegrías, de los sufrimientos, de los secretos y de las maravillas de la vida, y seguimos aquí juntos.

Mis pies nunca han vuelto a tocar el suelo.

25

ELOGIO DE LA SIESTA

Si estás tumbado sobre la toalla leyendo algunos capítulos de este libro, puede que en algún momento te apetezca tomarte una pausa, dormir entre veinte y treinta minutos y luego seguir leyendo tras refrescarte un poco.

TE RECOMIENDO encarecidamente que lo hagas. Si notas que se te cierran los ojos y que tus músculos se aflojan de modo natural, déjate llevar por lo que ha sido llamado «el yoga español».

De hecho, un autor de ese país, el profesor Miguel Ángel Hernández, presenta así esta clase de descanso en su ensayo *El don de la siesta*:

> *La siesta como interrupción, como*
> *intervalo necesario para frenar,*
> *aunque sea por un instante, el ritmo continuo,*
> *acelerado y capitalizado de la experiencia*
> *cotidiana.*
> *La siesta como regalo, como don, como*
> *evento excesivo capaz de fracturar la lógica*

productiva.

Cada vez que nos abandonamos a una siesta, sentimos que regresamos a casa, que nos refugiamos en nuestro espacio más íntimo.

Pese a su origen hispánico, la cultura de la siesta ha traspasado fronteras y a finales del siglo XX una pareja estadounidense, William y Camille Anthony, lograron que se instituyera el National Napping Day para lograr que sus conciudadanos, obsesionados por la productividad, dejaran de lado sus prejuicios y gozaran de una siesta reparadora.

Tanto es así que la NASA recomienda estos descansos a sus astronautas y han calculado que su duración ideal rondaría los veinticinco minutos. Según sus comprobaciones, esto mejoró en más del 50 por ciento el estado de alerta de los pilotos y en más del 33 por ciento su rendimiento laboral respecto a los que no habían reposado.

En el mundo anglosajón, la siesta corta recibe el nombre de *power nap*, y de hecho muchos especialistas recomiendan no alargarla más allá de los treinta minutos, pues es muy probable que entonces te despiertes incluso más cansado que antes.

Un truco un poco tramposo, según algunos profesionales de la *power nap*, es tomarse un café justo antes de empezar a dormir la siesta. Dado que el cuerpo tarda unos cuarenta y cinco minutos en absorber la cafeína, no descansaremos mucho más de lo recomendado.

Muchos especialistas recomiendan no alargarla más allá de los treinta minutos, pues es muy probable que entonces te despiertes incluso más cansado que antes.

26

SI VOLVIERA A NACER

El título es el de un poema anónimo falsamente atribuido a Borges, que dice:

> *Si pudiera vivir nuevamente mi vida, en la próxima trataría de cometer más errores. No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más. Sería más tonto de lo que he sido.*

SU PROPIA VIUDA, María Kodama, confirmó que su marido jamás habría escrito un texto así. Sin embargo, estos versos nos sirven para el test que quiero proponerte.

Imagina que vuelves a nacer, y que te es posible vivir de nuevo, haciendo correcciones, eliminando algunos hechos y provocando otros que quizá frenaste por temor.

Cuando completes el ejercicio, date cuenta de que no necesitas nacer otra vez.

Lo que volverías a hacer, aunque no lo hayas repetido desde niño, está en tu mano incorporarlo de nuevo a tu vida. Lo que no harías ahora queda como enseñanza.

Ahora estás en un momento personal distinto.

Has aprendido mucho, y comprendes mejor el tablero de la vida. Todo lo que tienes que hacer es jugar.

¿Qué repetirías de aquello que has hecho en tu vida? ¿Qué no volverías a hacer? Si naciera de nuevo:

lo que volvería a hacer…		*lo que no volvería a hacer…*

27

UNA ENSALADA DE VERANO

Si, entre los *gourmets* más viajados, hiciéramos una encuesta sobre las tradiciones culinarias preferidas en verano, es muy posible que ganara la cocina griega.

ADEMÁS de tener miles de años de historia, el uso de productos frescos hace que resulte jugosa e hidratante, lo cual la convierte en una opción muy adecuada para los días de fuerte calor.

Entre los clásicos de esta gastronomía, reina la popular ensalada griega. Es sencilla de elaborar –no más de quince o veinte minutos– y resulta siempre deliciosa, si cuentas con ingredientes de alta calidad.

Vamos con ella:

Ingredientes (para 2 personas):

- Un tomate
- Un pepino
- Un pimiento rojo
- Una cebolla roja
- Aceitunas de Kalamata (o cualquier clase de aceituna morada)

- 150 g de feta
- Aceite de oliva virgen
- Un limón
- Sal
- Orégano seco

Preparación:

- Corta bastante fino el tomate, el pepino, el pimiento y la cebolla.
- Después de mezclarlo todo bien en un bol, añade un poco de sal y un buen chorrito de aceite de oliva.
- Añade las aceitunasy los cubitos de queso feta que habrás cortado previamente.
- Espolvorea la ensalada con un poco de orégano y un chorrito de limón.

¡Lista para servir! Si la acompañas de pan de pita —o un pan de alta calidad, en su defecto—, tendrás un fresco y ligero plato veraniego.

28

THOREAU & MCCANDLESS: INVITACIÓN A LA AVENTURA

Puede que *Hacia rutas salvajes* te suene por la adaptación cinematográfica que hizo Sean Penn del excelente libro de Jon Krakauer.

LO MÁS IMPACTANTE es que se trata de una historia real. A principios de la década de 1990, el idealista Chris McCandless decide dejar todos sus bienes y obligaciones, abandonar el «mundo civilizado», para viajar hasta Alaska y establecerse ahí. Su deseo era fundirse con la naturaleza para, así, encontrar el sentido de su vida.

Su propósito no era, en esencia, distinto del de Henry David Thoreau, que un siglo y medio antes dejó las comodidades de Concorde, su ciudad, para establecerse en una cabaña junto al estanque de Walden. De ahí el título del diario que escribió y que luego se haría inmensamente popular: *Walden, la vida en los bosques*.

Si viajas hoy al emplazamiento original de la cabaña,

de la que quedan los pilares, podrás leer inscrito en un tablón de madera este célebre fragmento del libro:

> *Fui a los bosques porque deseaba vivir deliberadamente; afrontar solo los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quería vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida… para no darme cuenta, en el momento de morir, de que no había vivido.*

Este era uno de los libros favoritos de McCandless, quien tras graduarse en 1990 donó todos sus ahorros –24.000 dólares– a Oxfam y se lanzó a recorrer Estados Unidos bajo el nombre de Alexander Supertramp.

Tras viajar durante casi dos años por todo el país, trabajando a veces de agricultor o en restaurantes, llevó a cabo su soñada «odisea de Alaska».

La última vez que se le vio con vida fue cuando un conductor lo recogió en Fairbanks y lo dejó en la denominada «senda de la Estampida», una ruta muy poco transitada que ni siquiera aparece en muchos mapas de carreteras de Alaska.

McCandless explicaba su motivación de este modo en su diario:

> *El núcleo esencial del alma humana es la pasión por la aventura. La dicha de vivir reside en encontrar experiencias nuevas y esta es la razón por la que no hay felicidad más intensa que vivir con unos horizontes siempre cambiantes, donde cada día te encuentres bajo un sol nuevo y diferente. Si quieres aprovechar mejor la vida […] tienes que renunciar a una experiencia segura y monótona. Debes adoptar un estilo de vida en el que todo sea provisional.*

Sin llegar a esos extremos, todos podemos adoptar un estilo de vida más provisional. Para ello, un primer paso sería huir de una agenda llena y milimetrada, dejando espacios libres para la improvisación y la inspiración.

Justo lo que estás haciendo ahora.

No hay felicidad más intensa que vivir con unos horizontes

siempre cambiantes, donde cada día te encuentres bajo un sol nuevo y diferente.

29

VISUALIZA LA CALMA

Al principio del libro realizamos un ejercicio de descompresión. Ahora vamos a ir más allá a través de una visualización.

TAL COMO INDICA la palabra, se trata de cerrar los ojos para trasladarte a un espacio de serenidad y relajación. Por supuesto, primero tendrás que leer lo que sigue y, una vez que te hayas familiarizado con el método, sumergirte en la experiencia.

Vamos paso a paso:

- **Pista de despegue.** Elige un lugar tranquilo, quizá este mismo en el que te encuentras ahora te sirva. Deberás estar en una postura cómoda, sea tumbado o sentado

confortablemente.

- **Relajación.** Tras cerrar los ojos, sírvete de la respiración para «bajar revoluciones». Se trata de que respires lenta y profundamente, implicando el vientre, los pulmones (se hinchan) y las clavículas (se levantan). Cada vez que espiras, visualiza cómo las tensiones son una nube gris que sale de ti. Al inspirar, visualiza que absorbes una luz dorada que te aporta calma.
- **Ensoñación.** Cuando te hayas relajado, entrarás en un estado entre la vigilia y el sueño, como el que experimentas antes de dormir o justo al despertar.
- **Viaje.** Elige el lugar donde vas a trasladarte en esta visualización. Puede ser un paisaje de tu infancia o un lugar que has conocido en un viaje y que te aporta paz y plenitud. Siente con los cinco sentidos que estás ahí, respirando con tranquilidad.
- **Retorno.** Cuando consideres que has permanecido suficiente tiempo en tu oasis de tranquilidad, regresa lentamente. Puedes ayudarte moviendo poco a poco los dedos de las manos y los pies, luego los brazos y las piernas. Por último, abre los ojos. Estás de regreso en el mundo, pero con las baterías de la calma cargadas.

Basta con diez minutos diarios para convertir esta visualización en un hábito reparador.

Puedes volver a este remanso de paz creado por tu propia mente cada vez que te sientas bajo presión.

30

LA JOYA MÁS VALIOSA

Una fábula de Oriente Próximo nos presenta a un viajero que, mientras atravesaba el desierto, llegó a una pequeña aldea.

ALLÍ ENCONTRÓ a un beduino sentado bajo una palmera. A su lado descansaban sus camellos, cuyas alforjas estaban cargadas con valiosos objetos.

Con todo, el hombre parecía triste, así que el viajero se dirigió a él con amabilidad:

–Pareces muy preocupado. ¿Hay algo en lo que pueda ayudarte?

–Tienes razón –respondió el beduino con tristeza–, me siento muy afligido porque acabo de perder la joya más preciada que poseía.

–¿De qué joya se trataba?

–Pues era una joya única, como no habrá otra nunca más –suspiró–. Fue tallada de la piedra preciosa de la Vida, y se elaboró en el taller del Tiempo. La adornaban veinticuatro diamantes alrededor de los cuales se agrupaban sesenta piedras menores. Por todo lo que te cuento, entenderás que es imposible que nadie pueda reproducir una joya como esta.

–Sí que debía de ser preciosa tu joya, entonces… –dijo el viajero, compasivo–. ¿Y no hay alguna manera de recuperarla? –le preguntó dispuesto a ayudarle a buscar.

–No está aquí ni en ninguna otra parte –respondió el beduino con triste resignación.

El viajero dedujo que el mercader debía de haber perdido su preciada joya en la inmensidad del desierto, así que le dijo:

–Veo que las alforjas de tus camellos están llenas de valiosos bienes. Podrías invertir parte de tu riqueza para que un buen artesano te haga otra joya igual.

–¡Eso es imposible! –exclamó el beduino alzando los brazos.

–¿Por qué imposible? –quiso saber el viajero.

–Esta joya perdida era un día, y cuando un día se pierde, no lo vuelves a encontrar nunca más.

31

DESESCALAR

Las vacaciones están concebidas para el descanso, pero como disponemos de más tiempo también son un campo abonado para los conflictos.

ALGUNOS ejemplos típicos:

- El pasajero del tren que nos lleva a nuestro lugar de veraneo que decide ver su serie en el móvil sin auriculares, con lo cual obliga a todo el vagón a seguirla.
- El embotellamiento de coches camino de la playa o las luchas para encontrar un sitio donde aparcar.
- Las chispas que saltan en el día a día con tu pareja tras un curso lleno de trabajo en el que la mayoría de las jornadas solo os habéis visto para cenar y dormir.

Esta última situación, en especial, es responsable de que la tasa de divorcios aumente drásticamente al regreso de las vacaciones.

Para que eso no ocurra, es importante aprender a «desescalar».

Este es el título en español del libro del abogado y mediador Douglas E. Noll, que trabajó en diferentes cárceles de alta seguridad de Estados Unidos.

En su manual propone un método de tres pasos para rebajar la tensión en menos de noventa segundos.

Notaremos que el proceso se ha completado cuando la persona que tenemos delante baje la voz a la vez que se afloja su musculatura y descienden los hombros.

¡Lo peor ya ha pasado!

Ahora podemos hablar amistosamente en lugar de discutir.
O, mejor aún, que cada parte se tome un respiro.

- **Ignora las palabras.** Es mucho más importante escuchar las emociones. Según afirma Douglas E. Noll: *Nuestro cerebro está capacitado para centrarse en una sola tarea. De manera que, cuando optamos conscientemente por ignorar las palabras, estamos liberando la capacidad procesadora de nuestro cerebro para que se centre en las emociones*. Para salir del atolladero, es mucho más útil observar la emoción que está viviendo quien hay frente a nosotros.
- **Comprende la experiencia emocional del otro.** ¿Qué está sintiendo esa persona? El autor propone que dirijamos nuestro radar a seis de estas emociones fundamentales del espectro negativo: enfado, miedo, angustia, asco, vergüenza-humillación o abandono-rechazo. Identifiquemos cuál de estas emociones está viviendo el otro.
- **Devuélvele su emoción con una frase en segunda persona.** Da tu *feedback* con una afirmación sencilla como: «Estás enfadado» o «Te sientes decepcionado». Incluso si no aciertas del todo, será positivo porque la

otra parte te corregirá diciendo, por ejemplo: «No estoy enfadado, ¡estoy furioso!». Al repetirle esa etiqueta, tu interlocutor se sentirá reconocido y podrá desescalar.

32

EL BÁLSAMO DE LA SOLEDAD

Cuando hablamos de descanso, no nos referimos solo a dejar de trabajar para tumbarnos a la bartola, como se dice popularmente. Aunque los seres humanos somos gregarios por naturaleza, necesitamos nuestros tiempos de soledad, libres de interacción con otras personas.

ASÍ NUESTRAS neuronas descansan y las aguas de la mente recuperan la calma para volver a ser cristalinas.

En inglés hay dos palabras para diferenciar la soledad no buscada –*loneliness*– de la que nos podemos procurar de forma terapéutica –*solitude*–. Sin embargo, la mayoría de la gente teme la soledad y la evita. Quizá no corren por ello a reunirse con otras personas, pero la tapan con el rumor del televisor, de las redes sociales, con cualquier dispositivo que les haga alguna clase de compañía.

Sobre esto, el pensador indio Jiddu Krishnamurti decía en una de sus conferencias:

> *Muy pocos de nosotros estamos solos alguna vez […]. El monje cristiano en una celda monástica no está solo; está con su Jesús conceptual, con su teología, con las creencias y los dogmas de su condicionamiento particular […]. Yo hablo de una soledad en la que la mente está por completo libre del pasado; solo una mente así es virtuosa, porque únicamente en esta*

soledad hay inocencia.

El tipo de soledad a la que se refiere Krishnamurti es aquella en la que incluso nuestros pensamientos dejan de acompañarnos, estar a solas con la propia presencia y la del universo que nos rodea.

Poder decir «Yo soy y todo es» sin juicios ni recuerdos, sin pasado ni futuro. El pensador indio lo define así:

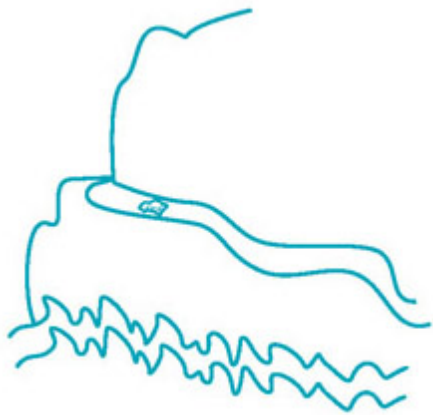
> *Este sentimiento de que uno está completamente incontaminado, solo, porque únicamente una mente así puede conocer o percibir aquello que está más allá de la palabra, del nombre, más allá de todas las proyecciones de la imaginación.*

Experimentar algo así es un reto mayúsculo para el que se precisa preparación. Mientras tanto, te propongo algunas iniciativas para hacerte amigo de tu soledad:

- Resérvate un par de horas de tu fin de semana para estar contigo mismo. Puedes pasear por el bosque o la ciudad, o simplemente descansar.
- Entra en una iglesia o en otro templo en una hora en la que no se reúnan los fieles. Disfruta del silencio místico de este lugar.
- Planea un viaje en solitario, un pequeño peregrinaje incluso, como un proyecto personal. Puede ser la mayor aventura de tu vida.

33

LAS TRES COSAS QUE TE QUEDAN POR HACER



Hay un ejercicio del *coach* uruguayo Mario Reyes que quiero proponerte ahora que has creado un espacio para el reposo y la reflexión.

VOY A PEDIRTE que visualices lo que te voy a contar. Ni siquiera tendrás que cerrar los ojos, porque se trata de un tipo de experiencia muy distinto al que has hecho unos capítulos atrás.

Solo activa tu imaginación y participa, como protagonista, de lo que te voy a narrar.

Figúrate que eres una persona de gran éxito. Conduces un lujoso descapotable por una carretera empinada y llena de curvas que serpentea sobre la costa. A tu izquierda tienes el mar y hoy brilla un sol radiante.

Te diriges a tu nueva mansión, donde un cocinero de

primer nivel está preparando deliciosos platos para que los degustes en compañía de alguien a quien te hace mucha ilusión ver.

Sientes que nada podría ir mejor. Tu cuenta corriente está bien provista, tus negocios son boyantes. Quizá últimamente no has descansado suficiente por culpa de estar en tantos frentes, pero tienes motivos para sentirte orgulloso de ti y feliz con la vida.

Al tomar una curva cerrada sobre el acantilado, de repente te asalta el sueño. Te has dormido solo una décima de segundo, pero cuando te das cuenta y quieres reaccionar, estás cayendo con tu descapotable por el barranco.

Cuando te estrellas contra el fondo del abismo, tras el impacto te das cuenta de que sigues allí, consciente entre la chatarra. De lejos ves acercarse a un hombre de blanco que sonríe amablemente.

Llegas a la conclusión de que es un ángel que viene en tu busca, aunque nunca te lo habías imaginado así. Te acompañará al más allá, donde pasarás la eternidad.

Pero, antes de eso, tiene una pregunta que hacerte:

—¿Cuáles son las tres cosas que te quedaron por hacer?

Este es el ejercicio que te propongo.

Hazte cargo de tu situación y responde qué serían esas tres cosas importantes que lamentarías mucho no haber cumplido antes de marcharte al otro mundo.

Las tres cosas que te quedan por hacer:

1. .....

2. .....

3. .....

El *coach* que propuso este ejercicio, una vez que lo has completado, te mira sonriente y te dice:

—Voy a darte ahora una buena noticia: estás vivo, puedes hacerlo.

34

CINCO PISCINAS SINGULARES

Tanto si pasas tus vacaciones junto al mar como en un entorno de montañas, es muy posible que tengas una piscina cerca donde sacudirte el calor con un buen chapuzón.

PARA LOS AMANTES de las curiosidades, estas son algunas de las piscinas más singulares del mundo:

1. San Alfonso del Mar. Chile tiene el honor de poseer la piscina más grande del planeta, ya que supera los 1.000 metros de longitud. Para hacernos una idea, equivale a más de veinte piscinas olímpicas juntas. Contiene 250 millones de litros de agua que recibe directamente del mar con un sofisticado sistema de filtración.
2. Blue Lagoon. Considerado una de las 25 maravillas del mundo, este balneario geotermal, muy cerca del aeropuerto de Keflavik (Islandia), tiene el agua a unos agradables 37-40 grados de un asombroso azul claro. Es, además, rico en minerales beneficiosos para la piel. Por si fuera poco, dentro de la misma laguna hay un bar donde sirven refrescos y cervezas.

3. Nemo 33. En Bruselas encontramos la piscina más profunda del mundo, ya que permite descender hasta 33 metros. Es utilizada para la práctica del buceo y su nombre es un homenaje al célebre capitán de la novela de Verne.
4. Marina Bay Sands. Construida en lo alto de este hotel de Singapur, tiene la particularidad de que se encuentra a 200 metros de altura –sin bordesobre el abismo urbano. Para bañarse hay que estar alojado en el establecimiento, cuya habitación más económica no baja de los 500 euros.
5. Széchenyi. Uno de los balnearios con más solera de Budapest, ofrece la posibilidad de bañarte al aire libre gracias a la generosa temperatura del agua. Para llegar hasta allí se atraviesa el agradable Parque de la Ciudad, donde se puede comer un «pastel de chimenea». Es habitual ver a jugadores de ajedrez sumergidos hasta el pecho en el agua caliente.

35

CIUDADANO TOM

Tom Hanks es, para muchos espectadores, un actor capaz de devolverte la fe en la humanidad, y no porque su honradez sea impecable, sino porque se esfuerza en mantenerla.

EN UNA MALICIOSA entrevista, una periodista se propuso encontrar el lado oscuro de Hanks, convencida de que era imposible que no lo tuviera. Para ello le preguntó sobre la relación del actor con sus hijos, y él contestó:

> *–He descubierto, con el paso del tiempo, que lo único que puede hacer un padre es decirles a sus hijos: «Te quiero» y «¿Qué necesitas de mí?». Les ofreces todo lo que esté en tu mano y ya está. Aparte de eso, solo puedes quererlos.*

La periodista, a la que se le saltaron las lágrimas, escribió en su artículo:

> *Al fin y al cabo, ya hay suficientes hombres oscuros en el mundo. Creer en Tom Hanks resulta mucho más fácil que desconfiar de él y, de paso, si crees en su bondad también estarás creyendo en la tuya.*

Ciertamente, al igual que James Stewart en su época,

Hanks suele interpretar a hombres cuya épica radica en mantenerse íntegro en circunstancias muy adversas, cumplir con su deber y hacer su trabajo lo mejor posible.

¿Y cómo son las vacaciones de este buen hombre?

Nada fuera de lo común, fiel a su personaje. Le gusta pasar tiempo libre con su familia y amigos, disfrutar de la naturaleza, de la lectura y la historia, especialmente la de la Segunda Guerra Mundial.

Como cualquiera, tiene sus rarezas y sus pasiones escondidas.

Indagando un poco, descubrimos que el actor es un gran aficionado a las máquinas de escribir, pero solo a las que han sido fabricadas en los años cuarenta.

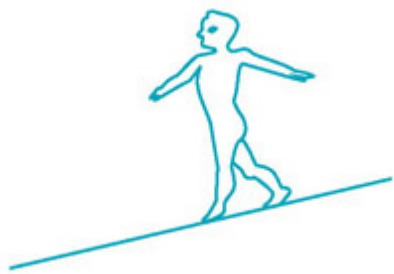
Hanks posee medio centenar de estas máquinas, que no se limitan a ser meros objetos decorativos en su museo particular. Usa estas reliquias para atender su correspondencia e incluso para escribir sus proyectos profesionales.

Esta pasión *vintage* lo llevó a lanzar Hanx Writer, un procesador de textos que convierte el iPad en una máquina de escribir. La aplicación no solo reproduce el clásico sonido de las teclas, sino que permite compartir los textos por email e imprimir y tachar con aspas los errores tipográficos.

¡GRACIAS, TOM!

36

LOS REGALOS DE LA INSEGURIDAD



Cuando nos quedamos demasiado tiempo en nuestro pequeño mundo conocido, este empieza a resultar terriblemente aburrido, sin alicientes. ¡Es hora de tomarte unas vacaciones!

A FIN DE CUENTAS, como dice Gabor Maté en *El mito de la normalidad*, no existe nada que pueda llamarse así, porque el mundo mismo está lleno de accidentes e irregularidades.

Nuestro apego a la cacareada «zona de confort» puede deberse a la percepción que tenemos de la realidad que nos rodea, llena de incertidumbre y de amenazas. Si optamos por quedarnos en la cueva en vez de salir a explorar, cada vez tendremos más miedo y nos sentiremos capaces de menos cosas.

Cuando hablamos de «incertidumbre» muchos piensan en los tiempos recientes, en la pandemia que nos congeló y en las guerras que siguieron. Sin embargo, ya en 1951 Alan Watts publicaba su ensayo *La sabiduría de la inseguridad*, que se sigue leyendo con gran vigencia.

Estas son algunas de las ideas que nos deja este célebre

filósofo y orientalista:

- **La inseguridad forma parte de la esencia humana y de la vida misma.** Por este motivo, en palabras del propio Watts, *la búsqueda constante de seguridad solo crea más inseguridad*.

> Una vez que entiendes la naturaleza de la realidad, si abrazas tu inseguridad, si la aceptas y comprendes, entonces deja de ser un problema.

- **Buscar la seguridad es perseguir una ilusión.** Cuando asumimos que la incertidumbre es el argumento de la vida, que siempre habrá peligros y cambios, dejamos de estar en lucha con eso y caminamos por la existencia como lo que es: una aventura.
- **El control lleva al sufrimiento.** De hecho, como afirma Watts en su obra, *cuanto más tratamos de controlar, más nos controlan nuestros miedos*. Y añade:

> *El miedo es el resultado de intentar aferrarse a lo que es impermanente.*

- **El presente es la medicina de la ansiedad.** Mientras estás aquí, tus miedos no viajan a lo que podría suceder. Por eso el autor de *La sabiduría de la inseguridad* afirma:

> *La felicidad no se encuentra en el futuro, sino en el presente.*

Esto me hace pensar en un cuento tradicional jasídico en el que un periodista pregunta a un viejo rabino:

> –¿Cuál ha sido el día más especial de su vida? ¿Y quién fue la persona más importante?
> –El día más especial de mi vida es hoy –responde–.

Y la persona más importante es con la que ahora estoy hablando.

37

SIETE LUGARES VACACIONALES INSÓLITOS

Hay tantas formas de descansar como personas en el mundo, y una pequeña parte no soportan la calma chicha de un resort, o la rutina de la playa o la montaña.

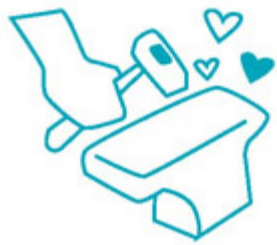
QUIENES NECESITAN emociones fuertes para desestresarse tienen aquí algunas propuestas:

- **Puerta al Infierno.** Este grandioso cráter de una antigua prospección de gas se encuentra en el desierto de Karakum, Turkmenistán. El pozo de Darvazá, como se llama oficialmente, atrae a los visitantes gracias a sus llamas, que llevan ardiendo desde 1970, cuando se incendió.
- **Isla de las Muñecas.** Es obra de un mexicano llamado Julián Santana, fallecido en 2001. Para protegerse de los pasos y voces que oía en esta área de la capital, empezó a colgar cientos de muñecas en los árboles, lo cual da un aire macabro al lugar.

- **Salar de Uyuni.** El mayor desierto de sal en un altiplano, se estima que acumula 10.000 millones de toneladas de sal. La mayoría de los viajeros llegan hasta aquí desde la localidad chilena de San Pedro de Atacama.
- **Parque de los Ciervos de Nara.** A una hora en tren desde Kioto u Osaka, la vieja capital de Japón, que alberga el mayor templo de madera del mundo, tiene como protagonistas a cientos de ciervos salvajes. Ocupan todos los jardines y hay puestos de «galletas para ciervos» con la idea de que los alimentes. Más de uno te morderá el trasero para que sueltes lo que te queda del pack de diez galletas.
- **Catacumbas de los Capuchinos.** En este convento de Palermo pueden recorrerse pasadizos llenos de cadáveres con sus vestimentas que parecen observarte, en una experiencia propia de una película gótica.
- **Ho Thuy Tien.** Un enorme parque acuático vietnamita que, por razones financieras, nunca llegó a abrir sus puertas. Hoy en día está abandonado y los visitantes pueden comprobar cómo la jungla va ganando terreno a estas instalaciones nunca usadas.
- **Templo de las Ratas.** Llamado en realidad Karni Marta, se encuentra cerca de Bikaner, al norte de la India, y los fieles lo visitan para venerar y alimentar con dulces y leche a las 25.000 ratas grises que corren entre sus pies. Los peregrinos las observan con atención tratando de encontrar la única rata blanca de todo el templo, ya que verla da buena suerte.

38

POEMA PARA UNA VIDA FELIZ



Muchas personas relevantes nos han legado su receta sobre el arte de vivir en forma de decálogo o de reglas personales. Bastantes menos lo han hecho en forma de poema.

EL QUE HE ELEGIDO para este capítulo me lo dio a conocer la biznieta del poeta catalán Joan Maragall, a quien conocí en un congreso. Esta es su receta para cocinar una vida dichosa y útil para los demás:

Ama tu oficio,
tu vocación,
tu estrella,
aquello para lo que sirves,
aquello en que realmente
eres uno entre los hombres,
esfuérzate en tu quehacer
como si de cada detalle que piensas,
de cada palabra que dices,
de cada pieza que colocas,
de cada martillazo que das,
dependiese la salvación de la humanidad.

Porque depende, créeme.
Si olvidándote de ti mismo
haces todo lo que puedes en tu trabajo,
haces más que el emperador que rige
automáticamente sus estados;
haces más que el que inventa teorías
universales
solo para satisfacer su vanidad,
haces más que el político, que el agitador,
que el que gobierna.
Puedes desdeñar todo esto
y el arreglo del mundo.
El mundo se arreglaría bien él solo,
solo con que cada uno
cumpliera su deber con amor,
en su casa.

39

SINCRONICIDADES

Cuando relajamos la mente y dejamos de correr de una urgencia a la siguiente, de repente captamos cosas que de otro modo se nos escaparían. Algunas son verdaderas pruebas de la magia de la vida, como las sincronicidades.

LLAMAMOS ASÍ a las coincidencias significativas, cuando dos hechos no relacionados entre sí por causa y efecto se conectan y parecen mandarnos un mensaje. Un ejemplo muy sencillo:

Hay un viejo amigo en quien no piensas desde hace mucho tiempo y de repente te acuerdas de él o ella. Justo entonces, decide ponerse en contacto contigo.

¿El hecho de que pensaras en esa persona ha influido de algún modo para que decidiera llamarte?

Si le preguntas, te dirá que ha sido un impulso espontáneo el que le ha llevado a contactarte. Puede ser una coincidencia… aunque Carl Gustav Jung llamaba a este tipo de fenómenos «sincronicidad».

Este es el ejemplo más famoso que contaba el psiquiatra suizo:

Una joven paciente soñó, en un momento decisivo de su tratamiento, que

le regalaban un escarabajo de oro. Mientras ella me contaba el sueño, yo estaba sentado de espaldas a la ventana cerrada. De repente, oí detrás de mí un ruido como si algo golpeara suavemente la ventana. Me di media vuelta y vi fuera un insecto volador que chocaba contra el vidrio. Abrí la ventana y lo cacé al vuelo.

Esta «casualidad significativa» convenció a Jung de que el sueño tenía importancia para la curación de la paciente. Por lo tanto, había que prestarle atención.

Personalmente, mi sincronicidad favorita es la de Anthony Hopkins, quien en sus primeros años como actor profesional vivió algo extraordinario.

Tras obtener un papel protagonista para la película *La chica de Petrovka*, se propuso leer la novela original antes del rodaje. Meticuloso en extremo, probó suerte sin éxito en todas las librerías de Londres.

La novela de George Feifer era poco conocida y no estaba en ninguno de los establecimientos. Resignado, Hopkins se dijo que tocaba conformarse con el guion que le habían facilitado.

Pero aquí es donde la sincronicidad hace su entrada triunfal.

Algunos días más tarde, mientras esperaba el metro, el actor se dio cuenta de que alguien había olvidado una novela en el banco de la estación. Era, cómo no, *La chica de Petrovka*, y los márgenes de las páginas estaban llenos de pequeñas anotaciones.

Hopkins casi sintió pena por aquel lector que había estudiado el texto tan a fondo.

Iniciado el rodaje, un día George Feifer se acercó a curiosear cómo adaptaban su novela al cine. En una pausa entre escenas, Anthony se acercó a saludarle y le contó la manera sorprendente en la que el libro había llegado a sus manos. El novelista no daba crédito a lo que estaba oyendo.

Le explicó que había perdido su propio ejemplar en el metro de Londres, en las fechas mencionadas por el actor. Lleno de asombro, cuando Hopkins le entregó el ejemplar, pudo comprobar que era el mismo al ver sus propias anotaciones en los márgenes.

40

EL ZOO CASERO DE CORFÚ

Una lectura vacacional muy agradable es el libro autobiográfico *Mi familia y otros animales*, del naturalista británico Gerald Durrell. Narra los cinco años que el escritor pasó con su familia en Corfú siendo niño.

GERRY, como era llamado familiarmente, convivirá con su madre viuda, sus dos hermanos y el perro Roger, además de una generosa fauna animal que va llenando las tres casas en las que residió esta singular familia en su estancia griega.

Este fragmento al comienzo de la novela revela con encanto el inicio de aquella aventura:

> Al abrir el equipaje para la inspección de aduana, el contenido de nuestras maletas revelaba fielmente el carácter e intereses de cada uno. […] Yo viajaba solo con aquellos artículos que juzgaba necesarios para aliviar el tedio de un largo viaje: cuatro libros de historia natural, un cazamariposas, un perro y un tarro de mermelada lleno de orugas, todas ellas en inminente

peligro de volverse crisálidas. Así, plenamente equipados según nuestros criterios, abandonamos las viscosas costas de Inglaterra.

La pasión de Durrell había empezado a los dos años, cuando se aficionó a convertir cajas de cerillas en los hogares de bichos de todo tipo, y era común que llevara los bolsillos llenos de pequeños animales.

A los seis años anunció a su madre que fundaría un zoo, cosa que empezó a hacer en Corfú cuando se trasladó allí con su familia a la edad de diez años.

Su hermano Larry, que acabaría siendo el autor de *El cuarteto de Alejandría*, se desesperaba ante la profusión de animales que moraban en el hogar familiar, incluyendo tortugas, culebras, escorpiones y mantis religiosas.

En 1959 logró cumplir su sueño y fundó el Parque Zoológico de Jersey, la isla del canal de la Mancha. Allí consiguió uno de los mayores índices de reproducción en cautividad del mundo, poniendo a salvo a numerosas especies en peligro de extinción.

Su hogar hasta el día de su muerte se hallaba dentro del zoológico, donde hoy descansan las cenizas de alguien que vivió por, para y con los animales.

41

EL ARTE DE ENCONTRARSE

Tal como hemos visto en un capítulo anterior, las vacaciones son un campo abonado para el conflicto interpersonal, muy especialmente el de pareja.

CON TANTO TIEMPO por delante, es imposible que no surjan diferencias y discusiones, ya que algunas se han ido aplazando a lo largo de todo el año y de repente se ponen sobre la mesa con urgencia, cuando lo que nuestra mente necesita es descansar.

Para gestionar estas conversaciones difíciles, Marshall Rosenberg proponía aplicar la CNV, la comunicación no violenta, que podemos resumir de este modo:

Cambiar el reproche por la expresión de la propia necesidad.

Pongamos un ejemplo que puedes practicar:

- En lugar de decir (A): «Nunca cuentas nada. Eres un muermo».
- Decir (B): «Hace tiempo que no me cuentas cosas tuyas como hacías antes. Te echo de menos».

La reacción de quien recibe este mensaje no podría ser más distinta.

En el primer caso (A) lo normal es que la persona se ponga a la defensiva, al sentirse señalada, y se justifique, o bien contrataque con otro reproche a su pareja.

En el segundo caso (B) no se señala a la persona, sino un hecho concreto, y además se hace de forma cariñosa. Hay un aprecio en la expresión de esa necesidad, con lo cual la reacción natural es complacer a la persona.

Cada vez que quieras reprochar algo o reñir a alguien te resultará mucho más útil –y agradable– expresar tu necesidad.

Sobre estos rifirrafes que hay en todas las parejas, George Bush padre dio su receta cuando le preguntaron por el éxito de su relación con Barbara, con quien estuvo casado desde 1945 hasta su muerte en 2018: setenta y tres años de convivencia matrimonial. Todo un récord. Al ser preguntado por cómo lo había conseguido, la respuesta de George fue algo así:

–Barbara y yo siempre hemos pensado que, si cada uno recorre tres cuartas partes del camino, en algún punto nos vamos a encontrar.

¿Qué significa recorrer tres cuartas partes del camino?

Implica estar dispuesto a acercarte a la postura del otro en lugar de luchar por llevar la razón.

Ceder un poco más de lo que pretendías para que la otra persona no sienta que está en un *ring* de boxeo en el que se reparten golpes.

Desde la escucha y la generosidad, cualquier conflicto tiene solución.

42

EL MILLONARIO SIN TECHO

Uno de los personajes más singulares del mundo empresarial reciente es Nicolas Berggruen, apodado «el millonario vagabundo» porque, pese a disponer de un patrimonio de 2.000 millones de dólares, no tenía una casa donde vivir ni propiedad alguna.

EMPEZÓ A SEGUIR esta filosofía de vida al cumplir los cuarenta y cinco, cuando murió su padre y el estallido de la burbuja inmobiliaria provocó que perdiera de golpe la tercera parte de sus inversiones.

Eso le hizo darse cuenta de que lo material no proporciona la felicidad, y sí da muchos quebraderos de cabeza.

A partir de esta visión, el «millonario sin techo», como también lo llamaban, empezó a vivir con todas sus pertenencias en una bolsa. Tal como decía en una entrevista a *Vanity Fair*:

> *Es más simple vivir así. No me encariño con las cosas materiales […]. A fin de cuentas, no necesito más que un móvil.*

Para ello, se acostumbró a vivir en hoteles baratos e

incluso a dormir en la oficina, entre un viaje y el siguiente.

El dinero que se ahorra con este estilo de vida frugal lo invierte en su proyecto para la humanidad: el futurista Centro de Filosofía y Cultura del Instituto Berggruen, diseñado para que creadores de todo el mundo puedan trabajar e intercambiar ideas. En palabras de su fundador:

> *Necesitamos gente que piense para cambiar el mundo, y para eso se precisan fondos: El dinero es energía. Si no haces nada de valor con ella, la estás desaprovechando.*

Berggruen siguió este estilo de vida hasta que fue padre y decidió comprar una casa para su familia.

Este millonario vagabundo nos enseña que sería posible vivir todo el año con un espíritu vacacional, algo que ya hacen los nómadas digitales.

Si por nuestra situación familiar y profesional no nos podemos permitir ser tan libres, hay algunas medidas inmediatas para «aligerar la mochila»:

- Reducir las cosas que tenemos a las indispensables.
- No aceptar compromisos solo para «quedar bien» si nos apetece hacer otra cosa.
- Priorizar el alquiler (en especial si es una segunda residencia) por encima de la compra.
- De manera regular, deshacernos de la ropa que no nos ponemos. Podemos donarla a instituciones benéficas.
- Dejar de alimentar los pensamientos inútiles, tomando conciencia de ellos.

43

CHISTES DE VERANO

El humor es, sin duda, una vía directa —a veces instantánea— a la relajación. Cuando soltamos una carcajada, podemos sentir cómo nuestros músculos se aflojan y el bienestar se apodera de nosotros.

¿POR QUÉ SUCEDE ESO?

Tal vez por lo que afirmaba Freud:

En broma se puede decir cualquier cosa, incluso la verdad.

Y añadiría que el humor nos permite tomar distancia de las cosas que nos preocupan; eso nos ayuda a no tomarnos la vida demasiado en serio.

De hecho, hay una fórmula que se atribuye a Groucho Marx, aunque su autor es desconocido, que reza:

TRAGEDIA + TIEMPO = COMEDIA

Es decir, mucho de aquello que hoy nos preocupa en el futuro nos parecerá insignificante e incluso ridículo.

Es interesante recordar esta fórmula cada vez que nos asalte la gravedad de la vida.

Mientras tanto, vamos a engrasar los músculos del humor con unos cuantos chistes veraniegos clásicos:

La profesora de una clase de Física pregunta a sus alumnos:

–¿Alguien me puede dar un ejemplo de dilatación a causa del calor?

–¡Yo mismo! –dice un alumno de la última fila, levantando la mano–. En verano los días se hacen más largos.

–¿Dónde te gustaría ir de vacaciones este año? –le pregunta un amigo a otro.

–Pues tengo ganas de ir a Brasil, como el año pasado.

–¿Brasil? –responde el otro, sorprendido–. Pero ¿fuiste allí el año pasado?

–No, pero también tenía ganas.

En un taller de escritura, el profesor dice a una alumna:

–Tienes un error de ortografía… ¿Por qué pones acento a la palabra *calor*?

–Es que he oído por la tele que estos días el calor se acentúa.

Regresando de Cancún, la piloto hace un llamamiento urgente en megafonía:

–¿Hay algún doctor en el avión?

–Yo mismo –dice un joven con barbita y gafas redondas.

–¿Cuál es su especialidad? –pregunta un sobrecargo.

–Doctor en Matemáticas.

–No sé si servirá… Hay un pasajero que se muere.

–Uno menos.

Cuando soltamos una carcajada, podemos sentir cómo nuestros músculos se aflojan y el bienestar se apodera de nosotros.

44

SERENDIPIAS

En un capítulo anterior hablamos de las sincronicidades: las casualidades significativas que nos transmiten mensajes de forma misteriosa. Un concepto anterior y ligeramente distinto son las serendipias.

CUANDO SE PRODUCEN en el ámbito literario, hacen referencia a textos que, tiempo después, resultan ser oráculos, como veremos en algunos ejemplos. Es decir, algo que alguien imagina hoy se acaba cumpliendo en el futuro.

La palabra *serendipity* fue usada por primera vez en 1754 por el arquitecto y escritor británico Horace Walpole después de leer el cuento persa *Los tres príncipes de Serendip*, que logran solucionar sus problemas a través de coincidencias.

Veamos algunas de las serendipias literarias más famosas:

En *Los viajes de Gulliver*, Jonathan Swift describe dos lunas que orbitan alrededor de Marte. Sin embargo, los avances de la óptica no permitirían detectar Fobos y Deimos, como se llaman efectivamente las dos lunas del planeta rojo, hasta un siglo y medio más tarde, concretamente en 1877.

En *Las aventuras de Arthur Gordon Pym*, Edgar Allan Poe describía en

1838 un naufragio donde quedan solo cuatro supervivientes en una balsa. Cuando el hambre aprieta, acaban echando a suertes a cuál de ellos van a comerse. El perdedor será un grumete llamado Richard Parker. Supuestamente, treinta y cuatro años después de la publicación de esta novela, una goleta británica naufragó, cerca de las islas Sandwich, con cuatro supervivientes que echaron a suertes quién debía morir: el perdedor se llamaba Richard Parker.

En la década de 1980, el autor de *thrillers* Dean Koontz escribió *Los ojos de la oscuridad*, en la que un laboratorio chino desata el pánico en 2020 al crear el virus mortal Wuhan-400. Esta asombrosa serendipia hizo pensar a más de uno que el novelista norteamericano había logrado viajar en el tiempo.

45

EL AÑO SIN VERANO (PERO CON NOVELAS)

En 1816, el volcán indonesio Tambora tuvo una erupción sin precedentes desde que tenemos registros, lo que la convirtió en la mayor erupción volcánica de la historia.

LA EXPLOSIÓN se oyó a más de 2.000 kilómetros a la redonda, y la eyección, de 160 kilómetros cúbicos, causó efectos desastrosos en todo el planeta, provocando el verano más frío desde el año 1400.

Francia se cubrió en algunas partes de un centímetro de ceniza, se perdieron gran parte de las cosechas y llegó a nevar en pleno julio en el centro de la península ibérica.

Pero no todo fueron inconvenientes. Los románticos disfrutaban con las brumas y los rojos ocasos creados por los aerosoles volcánicos.

Entre ellos, destacó la iniciativa de un grupo de escritores ingleses. Para recogerse de aquel invierno en pleno verano, lord Byron alquiló la Villa Diodati, que se encuentra a orillas del lago Lemán. Allí se llevó a su médico

personal, J. W. Polidori, y al matrimonio Shelley, con el que mantenía una estrecha amistad.

Inspirado por aquel clima apocalíptico, Byron les propuso a los tres un juego: cada cual debía encerrarse en su habitación para escribir una historia de terror y entre todos decidirían cuál era la mejor.

Polidori escribió una parte de lo que se acabaría titulando *El vampiro*, una obra pionera en el género.

Sin duda, el médico de Byron contaba con todos los números para ganar el desafío, pero tuvo mala suerte, porque la futura esposa de Shelley, Mary Wollstonecraft, con solo dieciocho años concibió nada menos que *Frankenstein*.

En aquellas oscuras vacaciones, se inspiró en las conversaciones que había escuchado entre el doctor Polidori y su marido sobre experimentos de la época, que consistían en aplicar electricidad a los fallecidos para intentar revivirlos. También en un sueño, como vimos al principio del libro.

El escritor y editor Brian Aldiss opina que esta es la primera obra de ciencia ficción de la historia.

Seguramente, jamás podría haberse creado de no haber sido por el año sin verano.

46

LAS PIEDRAS DEL PESCADOR

Se cuenta que una mañana muy temprano, antes incluso de salir el sol, un pescador se dirigió al río con la intención de ganarse el jornal. Al pisar la orilla descalzo, notó algo bajo sus pies y vio que se trataba de una pequeña bolsa de piedras.

IMAGINÓ QUE algún niño la habría dejado allí tras recoger guijarros para jugar.

Mientras esperaba a que amaneciera para realizar su labor, sacó una piedra y la lanzó bien lejos al agua. Para matar el tiempo, continuó echando, una tras otra, el resto de las piedras.

Plop, plop, plop…

Cuando el astro rey se levantó, iluminando aquel ancho y profundo río, el pescador había lanzado ya todas las piedras a excepción de una, que estaba en su mano.

Solo entonces se dio cuenta de lo que era: ¡un diamante!

Desesperado, comprendió que había arrojado a las profundidades el resto del saco de piedras preciosas. ¡Qué calamidad y qué desperdicio por culpa de la oscuridad!

Tras maldecirse a sí mismo, lloró amargamente pensando en todo lo que había perdido por culpa de su ignorancia. Aquel montón de diamantes que había echado al río le habrían procurado bienestar y riqueza a lo largo de toda su vida, pero solo le quedaba uno.

Al llegar a la orilla una sabia anciana que solía pasear por el río, el

pescador le contó su desgracia y la buena mujer le dijo:

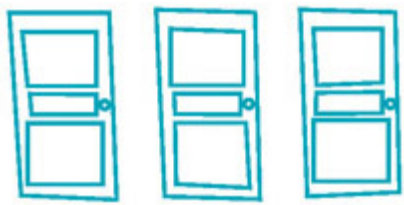
–Da las gracias al cielo de que la luz ha llegado antes de que perdieras la última piedra preciosa.

Este relato que solía contar Osho, en una versión ligeramente distinta, tiene dos interpretaciones:

1. Las ideas preconcebidas reducen o anulan nuestras posibilidades.
2. Aunque sientas que has perdido los mejores años de tu vida por culpa de la ignorancia o por cualquier otra razón, tienes una última oportunidad de hacerlo bien ahora.

47

TRES TIPOS DE PROBLEMAS



El pastor y editor estadounidense Edward Everett Hale, quien también escribió relatos fantásticos influido por Julio Verne, es autor de esta lúcida recomendación:

No lleves nunca a cuestas
más de un tipo de problemas a la vez.
Hay quienes cargan con tres:
los que tuvieron,
los que ahora tienen
y los que esperan tener.

VAMOS A ANALIZAR cada uno de ese tipo de problemas a continuación, a partir de este texto de un autor que en 1869 describió en un relato el primer satélite artificial, mucho antes de que se inventara.

1. Los problemas que tuvimos. Anclarse a lo que sucedió, en especial a lo negativo, es un seguro de resentimiento, tristeza y dolor. Es muy humano, asimismo, editar el pasado. Viajar a acontecimientos que vivimos en los que desearíamos haber actuado de otro modo. El «¿Qué

habría sucedido si…?» no lleva a ningún sitio, ya que el pasado es naturaleza muerta, un museo que nos permite aprender, pero que no podemos modificar.

2. Los problemas que esperamos tener. Otra fantasía como las que imaginaba Everett Hale en sus relatos. Las dificultades que proyectamos en nuestra pantalla mental casi nunca llegan a acontecer. Sucederán otras cosas –mejores o peores–, pero se estima que el 90 por ciento de aquello que tememos nunca llega a ocurrir.
3. Los problemas que tenemos. Tal como reza un proverbio chino de resonancias estoicas:

> *Si un problema tiene solución, no te preocupes, porque está en tu mano resolverlo; y si no tiene solución, no te preocupes, porque no depende de ti.*

Ni siquiera los problemas del presente merecen que carguemos con ellos. Ante lo que tiene solución hay que actuar, y ante lo que no la tiene hay que aceptar.

48

EL LARGO CAMINO DE LAS CHANCLAS

Solemos relacionar este calzado descubierto de goma con la moderna cultura de la playa, pero para llegar a las célebres Havaianas brasileñas hubo una larga andadura.

ENCONTRAMOS predecesoras de las chanclas en el antiguo Egipto. Allí se elaboraban con papiro y junco para proteger los pies del suelo abrasador. Los griegos y romanos, por su parte, perfeccionaron este tipo de calzado a partir del cuero.

Podemos verlas en los pies de algunas de las estatuas más bellas que nos han legado.

Si saltamos a Oriente, en el siglo XV los artesanos japoneses empezaron a elaborar las *zori*, que inicialmente estaban hechas de arroz y seda. Una variante eran las tradicionales *geta*, mucho más gruesas y fabricadas de madera.

Este calzado no se impuso fuera de sus fronteras hasta finales del siglo XIX, cuando llegaron a Hawái.

El desembarco definitivo de estas chanclas primigenias a Occidente no llegaría hasta el término de la Segunda

Guerra Mundial, cuando los soldados norteamericanos las trajeron de Japón como *souvenir*.

Fueron inmediatamente replicadas en Estados Unidos con materiales más ligeros y resistentes. No tardaron en popularizarse en las playas de California, y de allí al resto del mundo.

Los brasileños, por su parte, apostaron por la goma y modernizaron el diseño.

Desde entonces, además de la célebre marca brasileña, grandes casas como Gucci, Prada o Burberry han incluido este calzado en su catálogo de prendas. Se lleva la palma un modelo exclusivo de la joyería Arezzo, al precio de 300.000 euros el par debido a las incrustaciones de diamantes.

Caminar con chanclas al lado de la piscina o a la orilla del mar es todo un placer.

Sin embargo, los podólogos no las recomiendan como calzado habitual, ya que usadas en exceso pueden provocar grietas o fisuras en los talones, e incluso inflamación en la parte baja de la espalda.

49

DORMIR BIEN EN VERANO

Al menos para quienes viven en el hemisferio norte, el verano cuenta con el inconveniente de que las altas temperaturas dificultan descansar de forma adecuada.

MUCHOS AIRES acondicionados son demasiado directos e incluso causan resfriados. Por otra parte, en según qué latitudes dormir sin esa ayuda puede suponer un reto.

A partir de las recomendaciones de los especialistas, veamos un decálogo práctico para descansar bien en los meses de calor:

1. Bajar las persianas del dormitorio durante el día. En especial las horas en las que el sol pega más fuerte. Con ello evitaremos que se caldee el espacio.
2. Prescindir del ejercicio intenso tres horas antes de dormir. Además de aumentar la temperatura corporal y las pulsaciones, también dispara la adrenalina.
3. No ingerir alcohol por la noche, o hacerlo de forma muy moderada, ya que, aunque inicialmente nos adormece, nos despertará al cabo de cuatro horas.

4. Evitar las cenas abundantes o demasiado tardías. Una digestión pesada te dificultará entrar en el sueño.
5. Ventilar bien la habitación antes de dormir. Así se elimina la humedad y la condensación de calor acumulada a lo largo del día.
6. Una ducha de agua templada antes de acostarnos nos puede ayudar a conciliar el sueño. No es recomendable el agua fría, ya que el cuerpo generará calor a continuación para compensar.
7. Utilizar sábanas de fibras naturales, en lugar de las sintéticas. Eso permitirá que el cuerpo transpire mejor, manteniendo el calor a raya.
8. Tener una botella de agua en la mesita. Si la temperatura es muy elevada puede que se te seque la garganta, así que te conviene tener líquido a mano para no necesitar levantarte.
9. Si no puedes dormir sin aire acondicionado, nunca lo pongas por debajo de los 25 grados. Puedes despertarte por el frío e incluso pillar un buen catarro.
10. No te lleves el móvil ni la tableta a la cama.

El resplandor que emite estimula el nervio óptico, que es justo lo contrario de lo que necesitamos para descansar.

50

¿QUÉ CLIMA MENTAL ELIGES?

Si en el anterior capítulo nos hemos preocupado de la temperatura de la habitación y de nuestro cuerpo, llevemos ahora el barómetro a nuestro clima emocional.

AL IGUAL QUE hay días de cielo azul y otros cuajados de grises nubarrones o con vientos que azotan la costa, también dentro de nosotros la meteorología es variable. Pero, a diferencia de la que pronostica el hombre o mujer del tiempo, en esta podemos influir de forma consciente.

Nuestra mirada determina el paisaje.

Un poeta chino del siglo XVI, Huanchu Daoren –su nombre significa «adepto taoísta que retorna al origen»–, explica así cómo el filtro con el que miramos el mundo influye en nuestra realidad:

La sustancia de la mente es la sustancia del cielo.
Un pensamiento feliz es una estrella de buen augurio
o una nube de felicidad.
Un pensamiento de cólera es una tormenta de truenos
o un violento aguacero.
Un pensamiento amable es una brisa gentil
o un dulce rocío.

Un pensamiento severo es un fiero sol
o una helada de otoño.
¿Cuáles de estas cosas pueden eliminarse?
Déjalas pasar a medida que surgen,
abierto y sin resistirte,
y tu mente se fundirá con el vasto cielo.
Si puedes procurarte alguna tranquilidad en medio de las prisas,
has de aferrarte a ella previamente cuando estás tranquilo.
Si quieres atrapar algo de calma en medio de la barahúnda,
has de conseguir antes el dominio de la quietud.
De otro modo, cualquiera puede ser influenciado por las situaciones
y sobrepasado por el curso de los acontecimientos.

51

TIENES 100 E-MAILS (Y 300 NOTIFICACIONES)

En 1998, la cineasta y guionista Nora Ephron seducía al público con una comedia romántica basada en una obra de teatro de 1937 del húngaro Miklós László, *La perfumería*.

SE LLAMARÍA *Tienes un e-mail* en su adaptación a la gran pantalla.

Interpretada por Tom Hanks y Meg Ryan, cuenta la historia de dos competidores –con fuerzas desiguales– en el mundo de las librerías que están unidos, sin saberlo, por una relación por correo electrónico.

Hoy nos hace sonreír el hecho de que, por aquel entonces, recibir un e-mail fuera una noticia precedida por un concierto de chirridos mientras esperábamos a que bajaran nuestros mensajes.

Actualmente, el volquete de correos electrónicos que nos llegan ha convertido en una exigente labor atender la correspondencia. Entre el *spam* publicitario o malicioso, las *newsletters* y otras listas de correos, los mensajes de la

oficina y los personales, mantener nuestra bandeja de entrada a cero es todo un desafío.

Un desafío que es mejor no asumir, según un autor al que volveremos dentro de un instante.

Antes de eso, toma conciencia de la cantidad de *inputs* que te llegan cada hora a través del correo, junto con los mensajes de teléfono y los que entran por las redes sociales, además de comentarios y notificaciones de todo tipo.

Nuestro impulso automático es atenderlos todos, pero ¿es humanamente posible?

Según Oliver Burkeman, de quien hablamos al principio del libro, ni es posible ni tampoco recomendable, por la llamada «trampa de la productividad». Al igual que la persona más ocupada de una empresa recibirá muchas más tareas que el resto –justamente porque tiene la fama de sacárselas de encima–, si contestas a todos los correos y mensajes, sin un criterio de criba, estos crecerán exponencialmente.

Si eres un profesional con cierta dimensión pública y contestas a todos, buena parte de quienes han recibido una respuesta te mandarán nuevos mensajes, sumados a los que establecen un primer contacto.

De algún modo, se habrá corrido la voz de «este tipo contesta», lo cual atraerá más abejas a la miel.

Solución: contestar solo a lo realmente necesario, y no sentirte mal porque parte del volquete quede sin responder. De hecho, si tú escribes por iniciativa propia a una persona «importante», lo más probable es que no obtengas respuesta alguna.

¿No eres tú igual de relevante para tu propia vida?

52

SEIS PLAYAS PARA SOÑAR

La elección de la mejor playa es muy discutible, ya que depende de qué es más atractivo para quien la elige: grandes olas para los surfistas, calas recogidas para los amantes de la intimidad, playas amplias y glamurosas para quien busca el famoseo.

EN ESTA SELECCIÓN, he elegido lugares que son únicos por algún motivo que ahora veremos, lo cual las hace merecedoras de ser visitadas al menos una vez en la vida:

1. Tortuga Bay. Situada en el entorno protegido de las Galápagos, compartirás sus arenas blancas frente al mar turquesa con tortugas, lobos marinos e iguanas gigantes. Si te das un baño, tendrás la compañía de tiburones, rayas y muchos otros animales.
2. Playa Negra de Reynisfjara. No te aconsejo bañarte, puesto que es una de las costas más peligrosas del mundo, pero merece la pena visitar esta playa islandesa una vez en la vida por su arena profundamente negra, las formaciones geométricas de basalto y los islotes de

Reynisdrangar, propios de una novela de Tolkien.

3. Koekohe Beach. Esta playa de Nueva Zelanda es famosa por sus enormes rocas esféricas que parecen huevos de dinosaurio. Y la comparación no es al azar, puesto que las han ido moldeando los tiempos a lo largo de 65 millones de años.
4. Playa de Nazaré. Conocida por sus olas, que pueden alcanzar los 30 metros de altura, este lugar de la costa portuguesa convoca tanto a los surfistas como a simples espectadores del sobrecogedor espectáculo marino.
5. Papakolea. La singularidad de esta playa de Hawái consiste en que la arena es verde, debido a su riqueza en olivino, un mineral que presenta este color; además, la arena también contiene hierro y magnesio.
6. Playa Escondida. Como su nombre indica, a esta playa mexicana de las islas Marietas no es fácil llegar. Solo se puede entrar por mar y está cubierta por un cráter natural que te hace sentir que te encuentras en otro planeta. Solo se permite el acceso a cien personas al día.

53

DIVINO DESCANSO

En un mundo en el que la productividad a ultranza y el *multitasking* son la regla, todavía hay sectores en los que está mal visto tomarse un merecido descanso.

RECUERDO, en una visita a Manhattan, que fui invitado a casa de una joven pareja de economistas que trabajaban en Wall Street. Habían comprado un pequeño apartamento de un millón de dólares, cuyas letras pagaban con un horario extenuante que se extendía desde las siete de la mañana hasta altas horas de la noche.

Con cara de agotamiento, la joven me explicó que, si alguna vez habían abandonado la oficina de madrugada, habían recibido reproches de los compañeros que se quedaban a terminar más tareas.

–¿Y todo esto para qué? –le pregunté.

–Para ganar mucho dinero… entre fijos y comisiones, y así poderte jubilar con cuarenta o cuarenta y cinco a lo sumo.

–Pero si te dejas la salud, trabajando dieciséis horas al día, es muy posible que no llegues a esa edad –argumenté.

–Tienes razón… –comentó la joven economista–. Cada

mes se conocen casos de ictus e infartos en personas muy jóvenes que trabajan en Wall Street.

Esta conversación me hizo pensar en una historia sobre Abba Poemen, un monje griego que formaba parte de los Padres del Desierto, de quien se cuenta lo que sigue:

> Unos monjes acudieron a ver a Abba Poemen y, con la frente preocupada, le consultaron:
>
> –Díganos, padre, cuando encontramos a unos hermanos dormitando durante el oficio sagrado, ¿deberíamos pellizcarlos para que se mantengan despiertos?
>
> Tras esbozar una sonrisa, Abba Poemen les recomendó:
>
> –En verdad, si viera a un hermano durmiendo, pondría su cabeza sobre mis rodillas y le dejaría descansar.

54

LA DIFÍCIL MISIÓN DE NO HACER NADA

Así como es muy fácil estar siempre ocupado —lo hemos visto en el anterior capítulo—, no hacer nada es más complicado de lo que parece. Eso requiere cierto entrenamiento, para el que espero que *El libro de la toalla* te esté sirviendo, además de aportarte diversión.

UN AUTOR que bromeó sobre esta aspiración es Steve Harrison, fundador de All Together Now, una organización de caridad que proporciona amparo a niños de la calle y a desvalidos en Nepal.

En su libro *Doing Nothing* contaba la siguiente historia:

> Decidido a simplificar su vida, un hombre se puso a reflexionar sobre su existencia. Tras dejarlo todo, se sentó bajo un árbol con el fin de no hacer nada. Allí podría meditar sobre la naturaleza y el universo. Solo estaba cubierto por un taparrabos con el que protegía sus partes íntimas.
>
> Junto al hombre no tardaron en acudir una legión de seguidores y admiradores.
>
> Todo marchó sin novedad hasta que, un día, notó que una rata le mordía el taparrabos. Después de reprimir un grito, el yogui pidió consejo a sus discípulos.
>
> –Debería conseguir un gato para que ahuyentara a las ratas –le dijo uno

de los más fieles.

Comprendiendo que era una buena idea, el yogui buscó un gato.

Sin embargo, el gato no permaneció allí mucho tiempo. De nuevo, pidió consejo a sus seguidores.

–El gato solo se quedará aquí si se le da leche –comentó otro–. Y para tener leche cada día debería conseguir una vaca.

Por consiguiente, el asceta se hizo con una vaca. El problema era que la vaca debía pastar por el campo, así que tuvo que procurarse un criado para que llevara regularmente la vaca al prado.

Como el criado no quería vivir allí sin su familia, se le construyó una casa. Para alimentar a toda su familia, fue necesario conseguir más vacas, hasta tener finalmente una granja.

De este modo, la vida sencilla del asceta dejó de serlo. Y todo porque, un día, decidió sentarse a no hacer nada.

No hacer nada es más complicado de lo que parece. Eso requiere cierto entrenamiento.

55

LOS CUATRO GRADOS DE LOS APACHES

Son conocidas las filosofías de vida de países como Japón, Suecia o Finlandia, por citar tres ejemplos de sociedades altamente desarrolladas. Sin embargo, nos cuesta tener acceso a la sabiduría de culturas tan ancestrales como desconocidas.

UNA DE ELLAS es la tribu de los apaches, de la que hoy día subsisten poco más de 5.000 miembros en las reservas de Arizona, Nuevo México y Oklahoma.

Esta tradición aborigen no solo tiene un rico universo espiritual que enfatiza la comunión con la tierra.

También tiene un interesante enfoque intelectual para afrontar cualquier reto que nos ponga la vida.

Suelen hacer referencia a ello como los cuatro grados de pensamiento:

- El **primero** nos muestra una forma impulsiva de actuar. Al ser guiada por el instinto más primario, desde lo visceral, no suele ser una buena idea. Hay que pensarlo

bien.

- El **segundo** grado de pensamiento es justamente cuando, tras el primer impulso, nos paramos a pensar en la mejor solución.
- El **tercer** grado de pensamiento consiste en seguir pensando, pero no actuar todavía.
- El **cuarto** grado de pensamiento es este: si lo piensas por cuarta vez, ya estás preparado para actuar bien.

A veces hay que regalarse todo un día para reflexionar y hallar la solución idónea a un problema.

Cerraré este capítulo con una bella oración apache que, hace medio siglo, decoraba los pósteres de las habitaciones de muchos jóvenes:

Que el sol te traiga una nueva energía durante el día.
Que la luna suave te restaure por las noches.
Que la lluvia lave tus preocupaciones.
Que la brisa sople nuevas fuerzas en tu interior.

56

LOS CAMINOS ABIERTOS DE ANNEMARIE

Hay personalidades, como la del vagabundo McCandless, que necesitan convertir la vida en un viaje sin fin, en un espacio donde no existe la frontera entre los días laborables y los de vacaciones.

UNA DE ELLAS fue la suiza Annemarie Schwarzenbach, cuya vida, llena de aventuras y contradicciones, ha inspirado incluso un cómic.

Nacida en 1908 en una de las familias más ricas de Suiza, emparentada con el canciller Von Bismarck, desde pequeña rechazó el lujo y las comodidades para dedicarse a escribir y a viajar.

Diagnosticada de esquizofrenia, tras estudiar Historia y Literatura escribió algunas novelas y trabó amistad con los hermanos Mann. Uno de ellos, Thomas Mann –el autor de *La muerte en Venecia*–, la bautizó como «el ángel devastado», tal vez por su adicción a la morfina y por su permanente necesidad de huir.

Entre sus distintas relaciones sentimentales, una de ellas fue con la viajera y fotógrafa Ella Maillart, a quien escribió:

Debo partir. No hay esperanza si sigo en este país donde ya no encuentro

ayuda, donde he cometido demasiados errores, donde el pasado es una carga excesiva para mis espaldas. Había pensado marcharme a Laponia, pero preferiría infinitamente ir con usted a Afganistán. ¿Ve? Aún no he aprendido a vivir sola.

Con ella recorrería efectivamente Afganistán, algo insólito para dos mujeres de su época. Viajaría asimismo por Estados Unidos, España, Rusia, Irán y el Congo Belga.

Estuvo internada en varias clínicas psiquiátricas para tratar de superar su adicción a la morfina, y también contó estas experiencias en un libro.

Después de haberse aventurado por países a los que casi nadie viajaba en aquella época, su final tuvo que ver con un desafortunado accidente, al igual que le sucediera a Lawrence de Arabia.

En el caso de Annemarie, en 1942 tuvo una caída yendo en bicicleta, con tan mala suerte que se dio de cabeza contra una piedra y se quedó sin conocimiento. Cuando despertó, días después, había perdido la capacidad de hablar y de mover el cuerpo, así como el sentido de la vista.

Moriría ese mismo año, legándonos páginas como esta de su libro *Todos los caminos están abiertos*:

El viaje levanta ligeramente el velo sobre el misterio del espacio, y una ciudad con un nombre mágico e irreal, Samarcanda la Dorada, Astracán o Isfahán, la ciudad de Rose Attar, se vuelve real en el instante en que ponemos un pie allí y la tocamos con nuestro aliento vivo.

57

SHINRIN-YOKU

Esta expresión japonesa que designa los «baños de bosque», en el sentido de internarnos en la naturaleza sin una ruta ni un objetivo establecidos, se ha puesto de moda en los últimos años, pero viene de estudios iniciados hace cuatro décadas.

MÁS CONCRETAMENTE, en 1982 el director de la Agencia Japonesa de Bosques declaró que «bañarse en el verde» ofrecía beneficios muy poderosos para la salud de quienes lo practicaran de forma regular:

- Reduce la agresividad y la ansiedad, además de producir las famosas «hormonas de la felicidad».
- Baja la tensión arterial y aminora el pulso cardíaco.
- Mejora la digestión.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Aumenta el índice de células NK (*natural killers*) que nos protegen contra el cáncer.
- Ayuda a dormir mejor a consecuencia del estado de relajación que infunde en el cuerpo y la mente.
- Restaura la salud de la vista, ya que nuestros ojos están

diseñados para mirar de lejos, no para estar pegados a una pantallita.

La lista podría ampliarse, ya que, desde hace medio siglo, en Japón se han realizado numerosos estudios académicos sobre los efectos sanadores de un paseo semanal (de al menos cuatro o cinco horas) para la salud.

Hasta el punto de que algunas mutuas están fletando autobuses al campo para los empleados que tienen asegurados, evitando así bajas laborales y gastos en fármacos.

Este paseo libre y espontáneo puede ser en un bosque –preferiblemente con árboles centenarios–, por un prado o incluso a pie de playa, donde gozamos del masaje adicional de la arena en los pies.

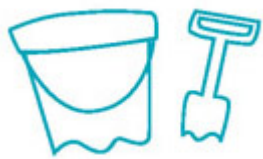
El *shinrin-yoku*, sin embargo, no se puede llevar a cabo de cualquier manera. Los expertos han establecido cinco pasos para que un «baño de bosque» –o de playa– sea beneficioso para la salud:

1. **Entrégate totalmente a la experiencia.** Sin atender el teléfono móvil –ponlo en modo avión–, sin pódcast ni otras distracciones.
2. **Improvisa la ruta.** No trates de cubrir un trayecto determinado, deja que los pies te lleven. Párate cuanto te apetezca respirar. Sigue cuando te lo pida el cuerpo.
3. **Respira lenta y profundamente**. El *shinrin-yoku* es meditación en movimiento. Siente cada músculo, cada hueso de tu cuerpo. Siente cómo la naturaleza te inunda.
4. **Deja pasar tus nubes mentales.** No des importancia a tus pensamientos; etiquétalos como tales y permite que pasen.

5. **Siéntete parte del todo.** En japonés se denomina *yugen*, la magia de fundirte con la naturaleza, y el filósofo Alan Watts lo describía así: *Tú eres parte de lo que todo el universo está haciendo, de la misma forma que una ola es parte de lo que todo el océano está haciendo*.

58

VOLVER AL PARVULARIO



En 1986, Robert Fulghum escribió un libro entrañable que se hizo muy célebre en Estados Unidos: *Todo lo que realmente necesito saber lo aprendí en el parvulario*.

ESTA CURIOSA mirada al pasado recogía lecciones fundamentales que los niños conocen, pero que vamos olvidando con el tiempo. El autor, nacido en Texas, llegó a la conclusión de que la sabiduría no está en las universidades ni en las escuelas de negocios, sino en la arena del parvulario donde aprendimos a vivir cuando éramos pequeños.

Algunas de las lecciones del parvulario que rescata Fulghum:

- Compártelo todo.
- Juega limpio.

- No pegues a los demás.
- Vuelve a dejar las cosas donde las encontraste.
- Limpia lo que hayas ensuciado.
- No cojas lo que no es tuyo.
- Di que lo sientes cuando hagas daño a alguien.

Es interesante ver la traducción que tienen estos principios que oímos de niños a la vida adulta. Estoy seguro de que puedes relacionar cada uno de ellos con algún aspecto de tu vida actual.

¿Te animas a hacer el ejercicio?

También comparto contigo tres frases del autor que me parecen especialmente valiosas para recuperar la juventud de corazón y la capacidad de divertirnos:

> *No necesitas tener todas las respuestas, a veces es mejor hacer preguntas y seguir aprendiendo.*

Eso es algo muy característico de los niños: se hacen preguntas sin cesar, alimentando siempre el fuego de la curiosidad.

> *La imaginación es más importante que la información.*

Einstein dijo eso y lo llevó a la práctica.

¿Eres capaz de volver a soñar y fabular como un niño?

> *La vida es demasiado corta para desperdiciarla en cosas que no te hacen feliz.*

De pequeños lo sabíamos bien, por eso queríamos hacer siempre lo que nos gustaba.

¿Y si aplicases un poco de esta sabiduría a tu vida tal como es hoy?

59

¿DÓNDE ESTÁ EL CONOCIMIENTO?

En este libro hemos hablado varias veces del valor de no hacer nada, especialmente cuando nos permitimos unas vacaciones. Los chinos tienen una palabra para ello, *Wu Wei*, que se traduce como «no-acción».

UNA FÁBULA tradicional sobre este concepto tiene como protagonista a un estudiante muy devoto que era famoso por su celo y dedicación. Meditaba incansablemente en el templo, día y noche, sin detenerse ni siquiera para comer o dormir.

Era tal su esfuerzo que, a medida que pasaba el tiempo, iba adelgazando y agotándose más y más.

El Roshi, el maestro de zen, que estaba a cargo de los discípulos empezó a preocuparse, así que le recomendó que fuera más despacio y cuidara de sí mismo. El estudiante no quería bajar el listón, y el maestro le preguntó:

–¿Por qué corres tanto? ¿Qué prisa tienes?

–¡Persigo el conocimiento! –respondió el devoto–. Por eso no tengo tiempo que perder.

El Roshi, entonces, cruzó los brazos y le dijo:

–¿Y cómo sabes que el conocimiento va por delante de

ti, de modo que tengas que correr muy deprisa detrás de él? Tal vez va detrás de ti, y todo lo que necesitas hacer para encontrarlo es quedarte quieto. En ese caso, te estás alejando.

La lección del Roshi es un aviso para las personas que se obligan a estar siempre activas, sin permitirse un descanso como el que estás disfrutando ahora. Apresurándose de una urgencia a la siguiente, corren como pollos sin cabeza y se pierden lo mejor de la vida.

Contra esa locura, la filosofía del *Wu Wei* recomienda no forzar las cosas y detenerte de vez en cuando para pensar con claridad.

Los taoístas ponían como ejemplo a las plantas, que crecen sin esfuerzo y sin precipitarse.

Sobre esto, el monje coreano Haemin Sunim, autor de *Aquello que solo ves al detenerte*, nos plantea lo siguiente:

> *Cuando todo a mi alrededor se mueve tan rápido, me detengo y me pregunto: ¿es mi mundo el que está frenético o es mi mente*?

En cuanto al título de su libro, que en 2018 fue uno de los más populares de Estados Unidos, lo explica así:

Solo al detenernos podemos observar con claridad nuestras relaciones, nuestros pensamientos, nuestro dolor. Al detenernos, dejamos de enredarnos en ellos. Podemos abstraernos y valorarlos por lo que realmente son.

Inspirado en el monje coreano, te propongo un ejercicio que puedes aplicar siempre que te sientas nervioso o desbordado:

1. Oblígate a parar y respira lenta y profundamente unas cuantas veces.
2. Dirige tu atención a tu mente y haz una radiografía de su estado en este preciso momento. ¿Está tranquila o agitada?
3. En el segundo caso, ¿qué la agita?
4. Con cada nueva respiración, siente que desvinculas la mente un poco más de ese foco –interno o externo– de agitación. Siente cómo el problema se va diluyendo.
5. Cuando la mente vuelva a su paz original, sigue con tu vida.

60

LOS DIEZ PRINCIPIOS DE JEFFERSON

Thomas Jefferson no solo fue el tercer presidente de Estados Unidos y uno de los padres fundadores de su país.

TAMBIÉN fue un hombre ilustrado a quien le gustaba departir con los mejores intelectuales de su tiempo, y ejerció como embajador en Francia, entre muchas otras responsabilidades. De carácter moralista, confiaba en el futuro a través de la educación y el esfuerzo continuo. Una de sus reflexiones más conocidas es: *El ser humano está más dispuesto a sufrir, mientras los males sean tolerables, que a enmendarse a sí mismo mediante la abolición de las formas a las que está acostumbrado*.

Con ello señalaba la humana pereza que nos dificulta deshacernos de los hábitos que nos perjudican.

Es curioso que ya en su época, en el siglo XVIII, Jefferson se quejara de lo que hoy llamaríamos «infoxicación», la intoxicación por exceso de información (la mayoría, negativa). En sus propias palabras:

No tomo un solo periódico, ni leo uno por mes, y me siento infinitamente

más feliz por ello.

Se atribuye a él la redacción de estos *diez principios para una buena vida* que siguen siendo vigentes:

1. Nunca dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.
2. Nunca molestes a otro con algo que puedas hacer por ti mismo.
3. Nunca gastes el dinero antes de que lo tengas.
4. Nunca compres lo que no quieres solo porque sea barato.
5. El orgullo nos sale más caro que el hambre, la sed y el frío.
6. Nunca nos arrepentiremos de haber comido demasiado poco.
7. Nada es difícil si lo hacemos de buen grado.
8. ¿Cuánto dolor nos han causado las desgracias que nunca han sucedido?
9. Tómate las cosas siempre por su lado amable.
10. Cuando estés enfadado, cuenta hasta diez antes de hablar; si estás muy enfadado, cuenta hasta cien.

61

LAS SOMBRILLAS SON PARA EL VERANO

Cuando visualizamos una estampa típica de las vacaciones veraniegas, nos viene a la mente alguien descansando bajo una sombrilla.

QUIZÁ AHORA MISMO, si levantas la cabeza del libro, entre el cielo y tú hay una tela extendida que filtra los rayos de sol haciendo este momento mucho más agradable. ¿Cuál es el origen de un invento tan útil y necesario?

Al parecer, las primeras sombrillas de las que tenemos constancia estaban en la antigua China, donde de hecho ya se usaba el paraguas. Su uso era exclusivo para las clases altas o las personas de gran jerarquía, y solían ser los criados quienes las portaban.

La encontramos también en el antiguo Egipto, y posteriormente en Persia, Grecia y Roma. En estas dos últimas civilizaciones, la sombrilla era solo para mujeres de clase alta, y a diferencia de en China y Egipto las sostenían ellas mismas.

Luego cayó en desuso y no tenemos más referencias de este complemento hasta el siglo XV, cuando empezaron a

verse jóvenes damas paseando con ellas. Además de exhibir la belleza de la tela con la que estaban fabricadas, el objetivo de las muchachas, a diferencia de hoy, era mantener la tez blanca. Esto era un signo de distinción frente a las personas trabajadoras, cuya piel se tostaba al sol.

Esta precaución está totalmente vigente en Japón, especialmente en las mujeres, que tienen distintos motivos para ello:

- Diferenciarse de otras naciones asiáticas, ya que asocian la tez blanca a las modelos y actrices europeas.
- Retrasar el envejecimiento, ya que la exposición al sol acelera el deterioro de la piel.
- Prevenir enfermedades como el cáncer cutáneo.

De hecho, las mujeres japonesas no solo usan sombrilla –a veces un simple paraguas ejerce esta función–, sino que llevan todo el cuerpo protegido contra el sol, motivo por el que muchas mujeres usan manga larga incluso en los días de sol más fuerte.

62

LAS VACACIONES LITERARIAS DE MURAKAMI

Los artistas que trabajan todos los días no suelen tomarse vacaciones, ya que, al hacer lo que les gusta, sienten que están disfrutando.

Y, DADO QUE en el anterior capítulo hemos hablado de los japoneses, en este veremos las vacaciones del más famoso novelista nipón –al menos en Occidente– de la actualidad. Antes de empezar a escribir, Haruki ya había conseguido unir profesión y pasión al abrir una cafetería donde poner sus discos de jazz favoritos.

Como cuenta él mismo en *De qué hablo cuando hablo de correr*:

> *Regentaba algo parecido a un club de jazz cerca de la estación de Sendagaya*,
>
> *en Tokio. No era en absoluto un local grande, pero tampoco era tan pequeño. Lo justo para que cupieran un piano de cola y un quinteto. Durante el día servíamos cafés y por las noches se transformaba en bar. También servíamos alguna cosilla de comer y, los fines de semana, programábamos actuaciones en vivo. Como en aquella época este tipo de*

establecimientos todavía eran inusuales, acudían clientes y el negocio iba tirando.

Podemos imaginar que para Murakami encontrarse dentro de su club, que se llamaba Peter Cat, era ya estar de vacaciones.

Cuando empezó a tener éxito como novelista –su primer libro ganó ya un premio–, se impuso la rutina de sentarse a escribir todos los días, además de su práctica deportiva.

Entre un libro y el siguiente, sin embargo, sabemos que Haruki se toma unas singulares vacaciones. Y digo singulares porque dedica parte de ellas a «buscar localizaciones», como un director que tuviera que decidir dónde rodará.

Eterno investigador y curioso de su país, en sus narraciones se habla de lugares muy concretos de Japón a los que él acude previamente. Con todo, hay ciertos sitios a los que le gusta regresar, como Kobe, la capital de la prefectura de Hyogo, donde el autor se desenvuelve como pez en el agua, a pesar de que nació en Kioto.

Dado que el autor japonés es un fanático de los vinilos, con una colección que supera los 10.000 discos, cuando no «localiza» por Japón le gusta viajar a Boston. En sus propias palabras:

Es la ciudad más conveniente y satisfactoria para conseguir discos de jazz de segunda mano.

Esto nos enseña que las vacaciones no son un lugar, ni siquiera un clima, sino un reencuentro con lo que amamos de la vida. A Murakami le apasiona el jazz. Por eso, en cada tienda de discos o cuando hace girar el vinilo siente que está veraneando.

¿Cuál es tu «jazz» particular en la vida?

63

LA VENTANA

Cada vez que un alma amable está a nuestro lado es como si se abriera el sol entre las nubes y nuestro espíritu gozara de unas vacaciones.

EL RELATO anónimo que voy a compartir es uno de los más bellos que he leído. Lo contaré a mi manera. Tiene como protagonistas a dos hombres, ambos convalecientes, que ocupaban la misma habitación de un hospital.

A uno de ellos lo sentaban en su cama cada tarde para drenarle los pulmones durante una hora. Su lecho estaba al lado de una ventana y su compañero de habitación tenía los ojos vendados, debido a una doble operación que le habían tenido que hacer con urgencia.

Ambos charlaban durante horas sobre las mejores vacaciones de su vida, sobre sus familias y trabajos, sobre los platos que degustarían cuando pudieran salir del hospital.

Sin embargo, el momento estrella de cada tarde era cuando el hombre de la ventana se quedaba sentado en la cama. Mientras le drenaban el líquido, se entretenía

describiendo a su compañero todas las cosas que se veían desde ella. El hombre con los ojos vendados deseaba con ansia que llegara esa hora en la que su amigo –podía llamarlo ya así– le describía con gran viveza todo lo que iba viendo en el mundo exterior.

Gracias a que la ventana daba a un parque con un lago, podían verse patos y cisnes que lo surcaban para asombro de los niños. Había parejas enamoradas de la mano, así como flores de todos los colores imaginables. El parque estaba rodeado de frondosos árboles entre los que sobresalía el paisaje urbano.

Mientras el hombre describía estas cosas con todo lujo de detalles, su compañero imaginaba la espléndida escena, anhelando el día que podría verla con sus propios ojos. Una tarde con un radiante cielo azul, el hombre de la ventana le compartió el transcurso de un desfile que estaba pasando por delante del hospital, aunque no podían oír la música por culpa del doble cristal que aislaba el edificio.

Un par de semanas después, cuando la enfermera llegó para aplicarles las curas, descubrió que el hombre de la ventana había muerto de manera plácida mientras dormía.

Se llevaron el cuerpo y su compañero estaba tan triste que incluso olvidó que al cabo de dos días le retirarían el vendaje.

Cuando llegó el momento y por fin pudo ver de nuevo, su primer deseo fue ser trasladado a la cama junto a la ventana que había ocupado su amigo.

–Lo siento –dijo la enfermera, algo ruborizada–, pero en esta habitación no hay ninguna ventana.

Pasmado, el hombre giró la cabeza hacia la cama de su compañero muerto y vio que, en efecto, solo había una pared blanca.

Antes de que la enfermera se marchara, le preguntó:

–¿Sabe usted por qué motivo mi amigo describía cosas tan maravillosas, cuando aquí no hay nada que ver?

Su respuesta fue:

–Tal vez solo quería animarle.

Este bello relato nos muestra que la felicidad es contagiosa,
así como la esperanza, y que no hay mayor satisfacción
que hacer dichosos a los demás.

64

LAS CLAVES DE DESIDERATA

Uno de los decálogos —aunque este tiene dieciséis puntos— más bellos nunca escritos sobre el arte de vivir se atribuía a una misteriosa autora llamada Desiderata, que en 1693 habría escrito estas reglas en un muro de la iglesia de Saint Paul, en Baltimore.

LOS ESTUDIOSOS, sin embargo, sostienen que su autor fue el abogado y poeta Max Ehrman, que tenía relación con la Iglesia y lo habría incluido en uno de los devocionarios de esta hace apenas un siglo.

Cualquiera que sea su origen, los *hippies* lo adoptaron como texto de culto, motivo por el que Desiderata protagonizó muchos pósteres de los años sesenta y setenta. En 1972, una versión leída con música psicodélica entró en el top diez de discos más vendidos en Estados Unidos y el Reino Unido.

Dice así:

1. Anda plácidamente entre el ruido y la prisa, y recuerda la paz que reside en el silencio.
2. Vive en buenos términos con todo el mundo, todo lo que puedas y sin rendirte.

3. Di tu verdad tranquila y claramente: escucha a los demás, incluso al aburrido y al ignorante: ellos también tienen la suya.
4. Evita las personas ruidosas y agresivas, no hagas vejaciones a tu espíritu.
5. Si te comparas con otros, puedes volverte vanidoso o amargo, pues siempre habrá personas más grandes y más pequeñas que tú.
6. Disfruta de tus logros, así como de tus planes.
7. Mantén el interés en tu propia carrera, aunque sea humilde: es una verdadera posesión en las cambiantes fortunas del tiempo.
8. Usa la precaución en tus negocios, pues el mundo está lleno de trampas.
9. Pero no por eso te ciegues a la virtud que pueda existir: mucha gente lucha por altos ideales y en todas partes la vida está llena de heroísmo.
10. Sé tú mismo. Especialmente, no finjas afectos. Tampoco seas cínico respecto al amor, porque frente a toda aridez y desencanto el amor es perenne como la hierba.
11. Recoge mansamente el consejo de los años, renunciando graciosamente a las cosas de la juventud.
12. Nutre tu fuerza espiritual para que te proteja en la desgracia repentina. Pero no te angusties con fantasías. Muchos temores nacen de la fatiga y la soledad.
13. Junto con una sana disciplina, sé amable contigo mismo. Tú eres una criatura del universo, no menos que los árboles y las estrellas: tienes derecho a estar aquí.
14. Y, te resulte evidente o no, sin duda el universo se desenvuelve como debe.
15. Por lo tanto, mantente en paz con Dios, de cualquier modo que lo concibas, y, cualesquiera que sean tus trabajos y aspiraciones, mantén en la ruidosa confusión paz con tu alma.
16. Con todas sus farsas, trabajos y sueños rotos, este sigue siendo un mundo hermoso. Ten cuidado. Esfuérzate en ser feliz.

65

EL TURISMO FÚNEBRE DE J. K. ROWLING

No todo el mundo elige la playa o la montaña para pasar sus vacaciones. Hay turistas distintos que sienten atracción por otro tipo de lugares.

CONCRETAMENTE, vamos a hablar de cementerios. La primera vez que supe de esta afición fue por un fotógrafo argentino a quien conocí en un tren en Europa. Me reveló que, en cada ciudad a la que llegaba, iba a dos lugares: el mercado y el cementerio.

Al preguntarle por qué, su respuesta fue:

–Así sé cómo viven y cómo mueren.

Hay camposantos emblemáticos, como el cementerio judío de Praga, el de PèreLachaise en París o el de Highgate en Londres, que reciben a numerosos turistas fascinados por el arte fúnebre. El de la capital francesa atrae a miles de personas cada día debido a que en él descansan

celebridades como Jim Morrison. En cuanto a Highgate, uno de sus atractivos es que muchas películas del estudio Hammer fueron filmadas allí.

La protagonista de este capítulo, J. K. Rowling, obtuvo mucho más que el placer de una visita del cementerio de Greyfriars, situado en pleno centro de Edimburgo.

Toda la idea de Harry Potter se le había ocurrido en 1990, cuando el tren que tenía que llevarla de Mánchester a la estación de King's Cross se retrasó cuatro horas.

Sacando oro del aburrimiento, se dice que fue en ese lapso de tiempo cuando pensó todos los detalles de lo que acabaría siendo la saga fantástica más popular de las últimas décadas.

Sin embargo, sería posteriormente, en el cementerio escocés, donde extrajo material para la obra que la haría mundialmente famosa. Por ejemplo, se inspiró en algunas lápidas para dar nombre a varios de los profesores de Hogwarts.

Un detalle menos romántico es el lugar donde escribió los nombres de las casas que aparecen en su serie: Gryffindor, Slytherin, Hufflepuff y Ravenclaw. A falta de una libreta, lo apuntó en una bolsa de vómito de un avión.

66

DOS DÍAS POR LOS QUE NO PREOCUPARNOS

Atribuida a un autor que responde al nombre de Richard Moore, esta reflexión nos permite indagar en la esencia de un espíritu de vacaciones: apostarlo todo al ahora.

HAY DOS DÍAS en cada semana
por los que no deberíamos preocuparnos:
dos días que deberían estar libres de miedo y aprensión.
Uno de ellos es ayer, con sus errores y aciertos,
con sus heridas y dolores.
¡*El ayer ha pasado para siempre*
y no hay nada que podamos hacer!
Todo el dinero del mundo no puede corregir
ni uno solo de nuestros actos;
no podemos borrar una sola palabra
de las que hemos dicho.
¡*El ayer ya se ha ido*!
El otro día por el que no debemos preocuparnos es mañana,
con sus exigencias, promesas y problemas.
Tampoco el mañana está en nuestra mano.
Eso nos deja solo un día: hoy.
Cualquier persona puede batallar por un día.
Por lo tanto, ¡vivamos solo un día a la vez!

Sabia reflexión.

¿Y qué es lo que podemos hacer hoy? La respuesta es sencilla: todo.

- Hoy podemos vivir lo que hasta ahora no nos hemos permitido vivir.
- Podemos contactar con viejos amigos, así como encontrar amigos nuevos.
- Hoy podemos soltar lastre de lo que ya no sirve en nuestra vida, liberando así espacio para lo que sí podemos hacer.
- Hoy es el mejor día de nuestra vida, porque podría ser el último y también el primero de la existencia que queremos llevar.

El resto no importa, como dice Moore.

Hoy es el primer día del resto de tu vida.

67

EL DIOS SOL

Muchas civilizaciones han considerado el sol una deidad creadora por razones obvias. Sin el calor de sus rayos no podría haber vida. Los mayas lo llamaban Ahau Kin y los incas Inti, coronado como rey del cielo, la tierra y la fertilidad.

MÁS CONOCIDA es la veneración de los egipcios por Ra, símbolo de la luz solar y de la vida. Creían que, para viajar por el cielo, cruzando noches y días sin fin, utilizaba una barca. A continuación, la leyenda de la creación.

Al principio todo era oscuridad y un enorme mar denominado Nun. El poder de este último era tan grande que usó su fuerza para hacer brotar una isla entre las aguas.

Sobre esta tierra firme se asentó Ra, un dios con la capacidad de cambiar de forma, aunque su favorita era la de un pájaro. Cuando decidió crear el sol, anunció:

–Al amanecer me llamo Khepri, al mediodía Ra y al atardecer Atum.

Y así fue como el sol empezó a aparecer por el horizonte, disipando la oscuridad, para volverse a ocultar al atardecer.

Después de la luz, creó los vientos, la lluvia y la tierra entera, sobre la que se arqueó el firmamento. Hizo que el Nilo comenzara a fluir sobre Egipto, dando vida a un amplio valle.

Una vez que hubo nombrado, una tras otra, todas las cosas sobre la faz de la tierra, de modo que se hicieran visibles y crecieran, dio nombre a los hombres y mujeres para que poblaran el mundo.

Como Ra podía tomar la forma que quisiera, eligió la de un hombre y se convirtió en el primer faraón de Egipto. Sin embargo, pese a que cuidaba de su pueblo como un padre, cuando envejeció los seres humanos dejaron de respetarlo y se burlaban de él, haciendo caso omiso de sus órdenes.

Para devolverlos al buen sendero, Ra encargó a su hija, la diosa Sejmet, que desencadenara el terror sobre aquellos que lo menospreciaban. Todo Egipto quedó teñido de sangre hasta que Ra se apiadó y frenó la matanza. Para ello transformó a su hija en Bastet, diosa de la dulzura y el amor.

Sucedieron muchas cosas divinas a partir de aquí, y, cuando Ra fue ya demasiado viejo para seguir reinando sobre los seres humanos, se elevó al cielo para pasear eternamente, siguiendo la navegación del sol.

Los mayas lo llamaban Ahau Kin y los incas Inti, coronado como rey del cielo, la tierra y la fertilidad.

68

GANAR LA PAZ MENTAL

Las mejores vacaciones son las de la mente, cuando dejamos de luchar contra el mundo y contra nosotros mismos, permitiendo que la vida se despliegue frente a nuestros pies.

HASTA QUE no alcanzas un grado suficiente de realización, puedes pensar que la serenidad depende de las circunstancias externas. Es decir:

- (A) Cuando las cosas van bien, me siento satisfecho, puedo relajarme y no sufro.
- (B) Cuando las cosas van mal, me frustro y siento que una borrasca me sigue allí donde voy.

La pregunta es: ¿y si la mente tiene un conmutador que ponemos en (A) o (B) y que nos hace ver unas cosas u otras?

Robert Thurman, eminente doctor en budismo y padre de Uma Thurman, reflexiona sobre esto en *La revolución interior*:

Las circunstancias no deberían influir en nuestra paz mental. En realidad, son la irritación y ansiedad internas las que nos pueden hacer percibir el entorno como opresivo. Cuando nos sentimos interiormente bien, en calma y alegres, incluso una situación difícil se nos antoja manejable; si decidimos actuar al respecto, seremos más eficaces haciéndolo con calma.

Thurman asegura que es la propia mente la que crea, de forma directa o indirecta, los enemigos y gran parte de las dificultades. Pero, del mismo modo, dado que tenemos este conmutador, podemos elegir mantenernos tranquilos y, simplemente, ocuparnos de los problemas a medida que van apareciendo.

En palabras de este gran académico y divulgador:

Para alcanzar la libertad y la felicidad es necesario que consideremos el odio como nuestro único enemigo e iniciemos la campaña para su conquista.

Y al hablar de odio no nos referimos solo a los demás, al mundo exterior, sino también a las luchas que libramos contra nosotros mismos.

¿Hay algo que no toleras de ti? Cuando te comparas con los demás, ¿sientes que sales perdiendo? ¿Te limitas o autoboicoteas de algún modo?

Si has contestado que sí a una de estas preguntas, el primer paso para alcanzar la serenidad mental es hacer las paces contigo mismo, amándote y aceptándote tal como eres.

Puesto que el mundo exterior refleja nuestro mundo interior, tal como nos recuerda la ley del espejo:

Si entramos a menudo en conflicto con el mundo es porque nos resulta más fácil señalar enemigos fuera que pacificar nuestro campo de batalla interno.

69

LA PELIGROSA NAVE DEL AMOR

Viajaremos ahora con la soprano más mítica de todos los tiempos, cosa que le valió el apelativo de «la Divina».

EN MUCHAS OCASIONES se ha comparado la vida de Maria Callas, llena de altibajos, éxitos y desdichas, con la de las protagonistas de las tragedias que interpretaba en la ópera. En 1949, se casó con un constructor italiano acaudalado que pasó a ser su mánager y representante. El matrimonio duró diez años, hasta que el magnate griego Aristóteles Onassis se cruzó en su vida en una travesía que sería para la diva un viaje de amargo final.

Tras varios encuentros en diversas actuaciones, y constantes ramos de flores enviados al camerino de la artista, Onassis invitó a Maria Callas y a su marido a disfrutar de un deslumbrante crucero por el Mediterráneo en el año 1959, junto con su familia y otras personalidades de la talla de Winston Churchill.

El romance secreto tuvo lugar en el *Christina*, considerado el barco más lujoso de su época, donde se celebraban fiestas legendarias. Los amantes hacían por encontrarse en todos los rincones de la nave, bajo la mirada escandalizada de la tripulación.

Para hacernos una idea de cómo era este palacio flotante, tenía una suite de 100 metros cuadrados, así como 18 refinados camarotes con capacidad para alojar 36 invitados. Varias zonas del yate se conectaban con escaleras de caracol y había una piscina que se transformaba en pista de baile y helipuerto con solo pulsar un botón.

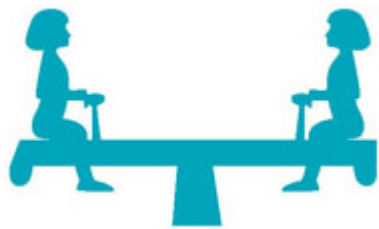
Por esta nave pasaron celebridades como Marilyn Monroe, Frank Sinatra y, por supuesto, Maria Callas, que se convirtió en amante del millonario griego antes de que Onassis la abandonara por Jackie Kennedy, viuda del presidente que había sido asesinado en Dallas.

Esto destrozó el corazón de la soprano, que inició el declive de su carrera. Tras una pausa en sus galas mientras había durado el romance que acabó siendo una «tragedia griega», a su regreso su voz ya no era la misma y el público empezó a criticarla.

Aquel había sido un viaje sin retorno.

70

LA VÍA DEL MEDIO



Todos hemos conocido a personas que habitan los extremos. Hay ahorradores compulsivos que se niegan cualquier placer por miedo al futuro, y personas que gastan desaforadamente como si el mañana no existiera.

EL MISMO BUDA promovía el camino o vía del medio para disfrutar sin sobresaltos de la vida. Lo había comprobado en su propia piel, ya que no había sido feliz viviendo entre las comodidades del palacio de su padre, pero tampoco cuando se había privado de todo y, ya como peregrino, no había alcanzado una sabiduría especial.

Eso le hizo comprender que las mejores cosas de la vida están entre los extremos, como también afirmaban los filósofos griegos.

Ni mucho ni poco, ese es el secreto.

Hay un relato tradicional zen que ilustra de forma muy hermosa este concepto. Su protagonista es un hombre extremadamente rico que, pese a tener mucho dinero, no toleraba gastar una sola moneda de su fortuna, lo cual le hacía llevar una vida miserable.

Y habría seguido por ese camino, sin tomarse unas vacaciones ni darse un regalo, de no ser porque una bella mañana el maestro de zen Mo Hsin acudió a visitarlo.

Al darse cuenta de la extrema austeridad que rodeaba a aquel hombre poderoso, el monje le mostró el puño y le dijo:

–Imagine usted que mi puño estuviera cerrado así siempre, desde el día de mi nacimiento hasta el de mi muerte, sin cambio alguno. ¿Cómo lo llamaría?

–Una deformación –admitió el hombre.

Satisfecho, Mo Hsin le mostró entonces la palma abierta y le dijo:

–Imagine ahora que mi mano estuviera siempre abierta, desde el primero al último de mis días. ¿Cómo lo llamaríamos?

–¡Otra deformación!

El maestro de zen sonrió antes de darle su conclusión:

–Por lo tanto, si usted comprende lo que acabamos de conversar, tiene ya todo lo que necesita para convertirse en una persona razonablemente rica y feliz.

71

FLUIR CON LA EXPERIENCIA ÓPTIMA

Hace un cuarto de siglo, el profesor Mihály Csíkszentmihályi popularizó el término *flow* para describir cuando fluimos agradablemente con lo que hacemos.

SON AQUELLOS momentos en los que nos olvidamos por completo del tiempo. Pasado y futuro dejan de torturarnos, y no hay lugar para las preocupaciones, porque estamos tan felizmente ocupados que nada más importa.

Este psicólogo estadounidense de origen húngaro lo describía así en su ensayo:

> *Todos hemos vivido ocasiones en las que […] hemos sentido que teníamos el control de nuestras acciones, que éramos los dueños de nuestro propio destino. En las raras ocasiones en las que esto sucede sentimos una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría que habíamos deseado durante largo tiempo y que se convierte en un hito en el recuerdo de cómo debería ser la vida.*
>
> *[…] Es lo que el marinero que sujeta una cuerda siente cuando el viento sopla entre sus cabellos, cuando el bote se lanza a través de las olas como un potro: las velas, el casco, el viento y el mar tarareando una canción que vibra en sus venas. Es lo que un pintor siente cuando los colores en el cuadro empiezan a mostrar una tensión magnética los unos con los otros, y una cosa nueva, una forma viva, se dibuja frente al asombrado creador. O*

es el sentimiento de un padre cuando su hijo responde por primera vez a su sonrisa.

Csíkszentmihályi lo denomina también «experiencia óptima», lo cual me parece una definición interesante de esa felicidad que todos buscamos. Fluir con la vida, con los cinco sentidos, es una autopista al bienestar e incluso a la euforia.

La cuestión es: ¿cómo promover el *flow* en nuestra existencia cotidiana?

En primer lugar, haciendo algo para lo que nos sentimos especialmente capacitados, una actividad que «se nos da bien» y con la que por lo tanto no sufrimos.

Csikszentmihalyi añade algunas condiciones más para que una experiencia pueda ser óptima:

- **Concentración y enfoque.** Nos dedicamos solo a esto, dejando de lado las distracciones que restarían intensidad a lo que estamos viviendo.
- **Ni muy fácil ni muy difícil.** Debemos sentir que nos superamos, con el listón un poco por encima de lo que logramos la última vez, para que suponga un desafío asumible.
- **Actividad gratificante.** Parece una obviedad, pero debe procurarnos placer o estimularnos de algún modo. No basta con que tengamos facilidad para ello.

Considerado todo esto, ¿qué te hace fluir hoy (además de leer este libro)?

72

CÓMO DESCOMPLICAR LA VIDA

El principal cometido de las vacaciones es descansar, sin lugar a duda, pero concedernos una pausa de nuestro frenesí durante el curso también nos permite «darnos cuenta», como decía el monje coreano, de lo que estamos haciendo con nuestra vida y cómo podemos mejorarla.

RECUERDO un viaje al norte de la India en el que me acompañaba un amigo ingeniero con una gran capacidad para resolver problemas. Por aquel entonces, yo tenía una mala situación financiera que me hacía ir siempre endeudado.

Estando en un hotel de Púshkar, ciudad sagrada para los peregrinos, mi amigo me pidió que le informara de todos mis gastos mensuales, así como de los ingresos. Fue rellenando una hoja de papel hasta descubrir qué me había llevado a esa situación.

Explicarlo aquí nos desviaría demasiado del cometido del libro, que es ser una lectura agradable e inspiradora. Pero esta introducción me sirve para presentar un proceso similar que vivió la empresaria Elaine Saint James y que en

1994 reflejaría en su manual *Simplifica tu vida*.

Agobiada por los gastos y las obligaciones, sin tener nunca tiempo para «fluir» con lo que le gustaba, decidió escaparse un fin de semana a una cabaña para revisar cómo estaba viviendo.

Y para ello hizo un ejercicio muy práctico que te recomiendo: elaboró una lista de todo aquello que sobraba en su vida, o que podía simplificar para ahorrar dinero y ganar tiempo.

Se sorprendió de todas las cosas que salieron ya que, en palabras de Saint James,

mantener una vida complicada es una gran manera de evitar cambiarla.

Estas son algunas de las medidas que tomó para disminuir la complejidad de su día a día:

- Vender un barco que apenas utilizaba y que solo le causaba problemas.
- Mudarse a una casa más pequeña para reducir el trabajo doméstico y vivir donde le gustaba.
- Replantearse sus hábitos de compra para aligerar cargas financieras.
- Liberarse de compromisos y obligaciones que en realidad no le apetecían.

La lista se alargaba con muchos más cambios que, en efecto, introdujo en su vida para transformarla.

¿Te atreves a hacer tu propia lista para descomplicar tu existencia?

73

CUIDADO CON LAS DUDAS

Uno de mis mejores amigos pasó por una época en la que las dudas eran como termitas que, literalmente, devoraban su vida.

Y NO SE TRATABA de dilemas existenciales de calado, sino de simples dudas que torpedeaban cualquier cosa que se propusiera, como tomarse unas vacaciones. Siempre había sido un gran viajero, pero en aquella etapa se quedaba paralizado ante las diferentes opciones que encontraba por la red. Si vacilaba entre apuntarse a un viaje de mochileros en Jordania o a otro en Senegal, pasaba tanto tiempo sopesando los pros y contras que cuando quería inscribirse ya no quedaban plazas.

Si había decidido tomar un avión para acompañar a un amigo en su viaje, retrasaba tanto la compra del pasaje que cuando lo contrataba el precio había subido al doble.

Mientras preparaba este libro, recordé un viejo relato chino que ejemplifica cómo la duda es una autopista al fracaso.

Cuenta que dos hermanos habían salido de caza, por lo que se pusieron muy contentos al ver aparecer en el cielo una bandada de gansos salvajes.

Uno de los hermanos tensó su arco y dijo:

–Cuando hayamos cazado uno de esos gansos, lo cocinaremos bien adobado.

–No es una buena idea –replicó su hermano, tensando también el arco–. Esa forma de preparación es buena para los gansos cazados en tierra, pero cuando se abaten en pleno vuelo hay que asarlos.

El otro no estuvo de acuerdo con su razonamiento, así que preguntaron a un anciano que pasaba por allí cuál de los dos llevaba razón. El buen hombre dijo:

–Lo mejor es que cortéis el ganso por la mitad. Así cada cual podrá prepararlo a su gusto.

Los hermanos estuvieron de acuerdo con el consejo del anciano, a quien dieron las gracias, pero, cuando estuvieron listos para arrojar su flecha, los gansos se habían perdido en el horizonte hacía tiempo.

74

RESUELVE UN *KŌAN*

Los pasatiempos de verano no tienen que limitarse a hacer sudokus o crucigramas.

HAY EJERCICIOS que engrasan el intelecto y que requieren un tiempo del que no disponemos cuando estamos en la vorágine de nuestra vida «normal», cualquier cosa que eso signifique. Uno de los más exigentes es lo que en zen se denomina *kōan*, un acertijo sin respuesta lógica que el maestro o Roshi entrega al discípulo para que practique lo que hoy llamaríamos pensamiento lateral o reflexionar *out of the box*.

Es decir, no podemos resolverlo a través de la razón. Se trata de liberar la mente y dar rienda suelta a la intuición e incluso a la locura. Tradicionalmente, el discípulo meditaba sobre el *kōan* recibido a lo largo de los días, sin apresurarse a contestarlo.

Veamos algunos de los más famosos por si te apetece asumir el reto:

1. ¿Cuál es el sonido de una sola mano al aplaudir?
2. ¿Cuál era tu rostro original antes de que te dieran a luz tus padres?
3. Estás en la punta de un poste de treinta metros. ¿Cómo seguir avanzando?
4. Imagina que te encuentras en la carretera a un hombre que entiende el camino. No puedes permanecer en silencio, pero tampoco puedes emplear palabras. ¿Qué harás entonces?
5. Pronuncia una frase en la que no interfiera la inteligencia.
6. Cuando no veo, ¿por qué no puedo ver lo que no veo?
7. Sin palabras, sin silencio, ¿puedes decirme la verdad?

75

AMIGOS DE VIAJE

Hay almas nómadas para las que no existen las estrecheces económicas a la hora de viajar, justamente porque son capaces de subsistir sin dinero, lo cual significa casi siempre vivir a costa de otros.

ESTE FUE EL CASO del escritor norteamericano Henry Miller, que en 1928 llegó a París sin un céntimo en el bolsillo. Entre idas y venidas, viviría varios años en la capital francesa, siempre alojado en casas de amigos o de amantes.

Regularmente pedía préstamos que nunca devolvía, pero al parecer eso no le creaba ningún peso moral. En uno de sus libros autobiográficos, viene a decir que para que se produzca esta situación es necesaria la conjunción de dos enfermos: el adicto a pedir y el adicto a dar.

En una segunda estancia, Miller pasó del intelectual barrio de Montparnasse a subsistir en los barrios parisinos tomados por las prostitutas y los marginales, como contó en *Días tranquilos en Clichy*.

Seguiría viajando toda su vida.

En 1941 visitaba en Corfú a su amigo Lawrence

Durrell, de cuya familia ya hemos hablado, y acabó escribiendo *El coloso de Marusi*, donde hace esta reflexión sobre los amigos que nos acompañan en el viaje de la vida:

> *Los mejores libros que conozco son aquellos de los que no puedo recordar el argumento, los mejores individuos son los que no llevan a uno a ninguna parte. Aunque me haya sucedido muchas veces, no deja de maravillarme el hecho de que con ciertos individuos que conozco, apenas nos hemos dado mutuamente los buenos días, nos embarcamos ya en un interminable viaje que no tiene parangón ni en emoción ni en trayectoria más que con ese sueño nocturno, lleno y profundo, en el que se desliza el soñador como el hueso se desliza en su alvéolo.*

Todos hemos conocido en vacaciones a personas a las que sabemos que no volveremos a ver, pero que dejan una profunda impronta en nuestra alma.

Quizá sean amistades que no llevan a ninguna parte, como decía Miller, pero las recordaremos más que los monumentos, plazas y calles que hayamos visto y fotografiado, ya que por estos viajeros transcurre la vida.

76

RESPIRAR LA VIDA

Esta respiración consciente es especialmente indicada para momentos en los que nos sentimos sobrepasados por los acontecimientos.

LA HE ADAPTADO a partir de un ejercicio que Osho proponía en su libro *Música ancestral en los pinos*:

Si te relajas de ese modo, sentirás que el aire te une al mundo. La existencia misma te está respirando. Se introduce en ti y sale de ti. A cada momento te rejuvenece, a cada momento revive una y otra vez.

Antes o después, sentirás que te has enamorado de la totalidad y que el otro ha dejado de ser el otro, pues en el otro también vives tú. Tocas una brizna de hierba y has tocado las estrellas, ya que todo está relacionado.

1. Antes de intentar relajarte, acepta la existencia.
2. Hecho esto, siéntate en silencio y escucha todo lo que está sucediendo a tu alrededor. Con serenidad.
3. Acepta lo que sucede y relájate.
4. No tardarás en sentir una inmensa energía que surge en ti mientras tu respiración se hace más profunda y tranquila.
5. Puedes tomarte la respiración de dos formas porque es un puente. Una de sus partes está unida a ti, la otra está unida a la existencia. Puedes tomártela como una acción voluntaria, y entonces inhalas o exhalas profundamente. Sin embargo, si no haces nada, también continúa de forma involuntaria, pues la otra parte está unida a la existencia.
6. Imagina que estás introduciendo la existencia en tu interior: la estás respirando.
7. Luego imagina todo lo contrario: que te está respirando. Este otro modo te llevará a una profunda relajación. No es que tú estés respirando, sino que la existencia te está respirando a ti. Es un cambio de visión que sucede por sí mismo.

Al terminar la sesión, habrás descubierto que la existencia es orgánica y que tú formas parte de la unidad.

77

EL TÉ DE ORIENTE Y OCCIDENTE

En la primera parte del libro vimos cómo el hecho de pararse a tomar el té salvó la vida de un batallón que estaba atrapado.

CUANDO ESCUCHO que personas jóvenes han muerto a causa de enfermedades repentinas causadas por el estrés, me pregunto si una taza de té a tiempo podría haberlas salvado. De hecho, esta es la filosofía que subyace en la costumbre británica del té de las cinco. Se trata de hacer una pausa cuando le hemos entregado ya mucho a la jornada.

La actriz y cantante Marlene Dietrich, que había tratado a menudo con esta cultura, hacía la siguiente observación:

> *Los británicos tienen un cordón umbilical que nunca ha sido cortado y a través del cual el té fluye constantemente. Es curioso observarlos en tiempos de repentino horror, tragedia o desastre. El pulso parece detenerse, y nadie hace nada, nadie se mueve, hasta que alguien prepara «una buena taza de té». No hay duda de que proporciona alivio y activa la*

mente. Es una lástima que no todos los países sean tan conscientes de los beneficios del té. Las conferencias para la paz del mundo serían más fluidas si hubiera «una buena taza de té».

En el otro extremo del mundo tenemos el *chanoyu*, la ceremonia del té japonesa, que es un ejercicio de belleza y espiritualidad que implica los cinco sentidos.

Se trata, principalmente, de cultivar la atención y dejar fuera todo lo que no sucede aquí y ahora.

Los japoneses tienen incluso una expresión para describir el estado de ánimo que debe imperar en un encuentro de este tipo: *ichigo ichie*, que puede traducirse como «lo que estamos viviendo ahora mismo no se repetirá nunca más».

Para que el *chanoyu* se convierta en algo memorable, existe un protocolo que debemos seguir:

- Hay que dar espacio al silencio, sin intentar llenar los huecos, a no ser que lo que tengamos que decir sea mejor que estar callados.
- En la conversación, evitaremos los temas que puedan ser polémicos, desagradables o estresantes.
- En cambio, son adecuados los comentarios sobre la belleza del lugar, la calidad del té y de la tetera. Podemos recomendar libros, películas o exposiciones de arte. También viajes. En suma, se trata de poner sobre la mesa todo aquello que nos procura placer.

¿Te animas a organizar tu ceremonia del té particular (aunque tomes café)?

78

PLACERES DE LA VIDA

En 1998 se publicaba en Francia un libro singular que parecía destinado a hacer las delicias de una selecta minoría, pero que acabó convirtiéndose en todo un fenómeno en el mundo entero.

TENÍA UN TÍTULO LARGO: *El primer trago de cerveza y otros pequeños placeres de la vida*, y su autor era Philippe Delerm, un profesor de literatura que se dedicó a listar y comentar pequeños placeres.

Además del que da título a la obra, está…

- pedalear suavemente en una bicicleta,
- la oscuridad de un cine un domingo por la tarde,
- ir a buscar moras al campo,
- hojear una novela en la playa (*o este libro*),
- el jersey de otoño con los primeros fríos,
- sumergirse en un caleidoscopio.

En otro momento del libro, el autor describe de esta manera la aventura de salir a buscar cruasanes calientes con la primera luz de la mañana:

… el jovial saludo que la panadera reserva exclusivamente para los primeros clientes: la complicidad del alba.

–¡Cinco cruasanes y una *baguette* no muy tostada!

Aparece el panadero en el fondo de la tienda, embutido en una camiseta tiznada de harina, y nos saluda como se saluda a los valientes a la hora del combate.

[…] Cogemos un cruasán de la bolsa. La pasta está tibia, casi blanda […]. Caminamos más despacio; todo se impregna de una luz dorada que atraviesa el azul, el gris, el rosa que se apaga. Comienza el día, y lo mejor ya ha pasado.

Te propongo que hagas tu propia lista de placeres cotidianos, para tomar conciencia de ellos como Delerm, que los escribe con tanta poesía y luminosidad.

A fin de cuentas, esto es lo que distingue a las personas felices del resto: saben disfrutar de las pequeñas grandes cosas de la vida. Las demás sobreviven amargadas.

Sobre esto, Oscar Wilde afirmaba: *Los placeres sencillos son el último refugio de los hombres complicados*.

79

LO IMPROBABLE Y LO IMPOSIBLE

Una de las frases más inspiradoras de Mark Twain dice:

> *No sabían que era imposible, así que lo hicieron.*

HEMOS VISTO que las vacaciones –aunque solo sean mentales– son un espacio propicio para el descanso; también para revisar y replantearnos la vida. Y voy a añadir una tercera excitante tarea: desafiar los imposibles.

El escritor y conferenciante Álex Rovira explica en su libro *Tu Mentalidad Buena Suerte*:

> *A veces nos conformamos con senderos que no son los nuestros, con callejones sin salida incluso, y renunciamos a nuestros sueños porque confundimos lo posible con lo probable y creemos que lo poco probable es imposible. No es un juego de palabras. Lo cierto es que muchas veces descartamos éxitos que pueden darse porque no resulta obvio que vayamos a alcanzarlos.*

Veamos un ejemplo:

Si te propones escribir tu primer libro, una vez que lo termines puede parecerte *improbable* que ninguna editorial

importante apueste por él, lo lance al mercado y lo puedas ver cuando entres en una librería. Te parece improbable, supones, porque son miles las personas que escriben libros y la inmensa mayoría terminan autopublicándose.

Sin embargo, ojo: como dice el autor que antes hemos visto,

no debemos confundir *improbable* con *imposible*.

Cada año debutan en el mundo editorial miles de autores que nadie conoce, y algunos de ellos obtienen un éxito que sorprende a propios y a extraños. De hecho, en las listas de los más vendidos siempre hay autores debutantes. Es lo que Nassim Taleb denomina «cisne negro», aquello que nadie espera y que, justamente por eso, consigue un éxito y un impacto extraordinarios.

Para que esto se produzca, según Taleb, se tienen que dar dos condiciones:

1. Alguien cree que un determinado evento es posible, aunque de entrada parezca altamente improbable.
2. Un grupo de personas –puede ser la sociedad entera– no saben que este fenómeno es posible ni están preparadas para sus consecuencias. Cuando llega, se vive como lo que se denomina un cisne negro.

Volviendo a lo que planteaba al principio de este capítulo, Álex Rovira sostiene que todo sueño «es realizable si apartamos de una vez la idea de que, por baja que nos parezca la probabilidad de lograrlo, no llega a la zona de lo imposible».

¿Cuál es tu sueño improbable pero posible?

¿Qué estás dispuesto a hacer para intentar tu cisne negro?

80

CELEBRITIES QUE NO SABEN NADAR

Reconozco que aprendí tarde a nadar, pasados ya los quince años, pero parece que no soy el único. Sin duda, uno de los placeres del verano es arrojarse a una piscina refrescante.

SIN EMBARGO, no todo el mundo puede hacerlo.

Las celebridades que siguen solo lo harán si la profundidad no supera su propia altura:

- **Oprah Winfrey.** La gran estrella de la televisión norteamericana no tuvo reparos en admitir que no sabe nadar. A los cincuenta y cinco años se inscribió incluso en un curso de natación, pero no llegó a tirarse al agua. Considera que no es un problema si asumes que no eres perfecta.
- **Justin Timberlake.** Otro famoso, en este caso de la canción, que ha reconocido que no sabe nadar. De hecho, ha declarado delante de sus fans que sufre acuafobia, es decir, un miedo persistente e irracional hacia el agua.
- **Eva Mendes.** Lo curioso de esta actriz que tampoco sabe nadar es que posee una mansión con una piscina

enorme que solo pueden disfrutar sus amistades. A diferencia de los anteriores, sin embargo, tiene la esperanza de aprender algún día.

- **Marilyn Monroe.** Sí, tampoco ella sabía nadar. En realidad, le aterrorizaba el solo hecho de estar cerca de una piscina o de un lago. En una película que no llegó a terminarse, *Something's Got To Happen*, cuando George Cukor le propuso rodar al borde de una piscina, le gritó: ¡*Sabes que no sé nadar*!
- **Natalie Wood.** Lo irónico en este caso es que, sin haber aprendido nunca a nadar, conoció a su esposo en un barco y se casó también en altamar. Su fobia, sin embargo, acabó siendo justificada, ya que murió ahogada a los cuarenta y tres años al caer misteriosamente del yate de su marido, que se llamaba *The Splendor* en honor a su película *Esplendor en la hierba*.

81

EL ÁRBOL DE LAS PREOCUPACIONES

Un relato de autor desconocido cuenta que un hombre adinerado contrató a un carpintero para que hiciera varias reparaciones en una vieja casa de vacaciones que acababa de comprar.

CONTROLADOR por naturaleza, por la tarde decidió pasarse por allí para ver cómo avanzaban los trabajos. Como la mansión era muy antigua, el carpintero había tenido no pocos problemas en su primer día de tarea.

Parte de una viga podrida del techo se había desprendido y le había dado un susto de muerte al operario, que había esquivado el golpe de milagro. Junto con este, le contó a su empleador otros pequeños accidentes que se habían producido en aquella casa en mal estado.

Para colmo de males, al intentar coger su coche para ir a un almacén de material, no había arrancado. Habría que sustituir la batería.

A pesar de todas estas incidencias, el carpintero había logrado avanzar a buen ritmo.

Sintiéndose satisfecho y también algo culpable por el mal estado de la construcción, el prohombre se ofreció a llevarle a casa con su propio coche para que pudiera cenar con los suyos a una hora prudente.

Al llegar al jardín de la casa del trabajador, este dejó de gruñir e invitó a su cliente a cenar con su familia. Antes de entrar en su hogar, el carpintero se detuvo delante de un árbol, al lado de la puerta, y estuvo jugando con sus ramas.

Sin entender nada, el cliente le esperó para luego seguirle hasta el interior de la casa, donde tuvieron una cena deliciosa, llena de risas y de buen humor. El carpintero parecía otro, como si todos los problemas de aquel día no hubieran existido.

Al terminar la cena, el anfitrión le acompañó hasta el coche. Sin embargo, al pasar junto al árbol, el visitante le preguntó:

–¿Qué tiene de especial este árbol? Antes te he visto jugando con sus ramas y después… No sé, parecías alguien distinto.

–Buena observación –dijo el carpintero con una sonrisa–. Yo le llamo el árbol de los problemas. En el trabajo siempre hay contratiempos, pero, como no me quiero llevar los problemas a casa, imagino que los cuelgo en sus ramas.

Y lo mejor es que al día siguiente me parecen más pequeños o incluso han desaparecido.

82

SIMPLEMENTE, CAMINAR

Se atribuye a Jon Kabat-Zinn la moda del *mindfulness*, pero el monje vietnamita Thich Nhat Hanh tuvo asimismo un papel importante a la hora de popularizarlo.

EN EL TEXTO que sigue, esta fundamental figura del budismo, que vivió gran parte de su vida en el Plum Village de Francia, amplía el alcance de lo que tradicionalmente se considera meditación:

> *Dondequiera que caminemos, podemos practicar la meditación. […] Y caminamos solo por caminar. Lo hacemos con libertad y solidez, ya no tenemos prisa. Estamos presentes con cada paso. Y, cuando deseamos hablar, detenemos nuestro movimiento y prestamos toda nuestra atención a la otra persona, a nuestras palabras y a escuchar.*
>
> *[…] Mira a tu alrededor y date cuenta de cuán vasta es la vida, los árboles, las nubes blancas, el cielo ilimitado. Escucha a los pájaros. Siente la brisa fresca. La vida está por todas partes y estamos vivos y sanos y somos capaces de caminar en paz.*
>
> *Camina como la persona libre que eres y siente que tus pasos se vuelven más livianos. Permítete disfrutar de cada paso que das. Cada paso es nutritivo y curativo. Mientras caminas, imprime tu gratitud y tu amor a la tierra.*

Este texto tan bello es una invitación a dar valor al primer vehículo del ser humano primigenio: caminar.

Nos emocionamos cuando un bebé da sus primeros pasos, un momento sin duda lleno de magia, pero de adultos nos pasamos la vida sentados, con la mirada fija en una pantalla.

Además de descansar en la toalla y leer estas reflexiones, deberías incluir los paseos en tus vacaciones.

Paseos conscientes, llenos de gratitud, para celebrar que tenemos un cuerpo capaz de desplazarse sobre esta tierra llena de vida.

83

RELATOS DE VIAJEROS

Hay libros de viajes inolvidables que nos permiten viajar por territorios que despiertan nuestra imaginación, además de hacernos reflexionar sobre el ser humano.

A ESTA CATEGORÍA pertenecen algunas obras maestras que mencionaré en este capítulo:

- ***Mal de altura,*** de Jon Krakauer, de quien ya hemos hablado en otro capítulo de este libro, recoge de manera magistral la tragedia acontecida en 1996, cuando una serie de expediciones «comerciales» trataron de coronar el Everest sin la preparación necesaria. El narrador norteamericano le imprimió un ritmo de *thriller* que mantiene al lector pegado a cada página.
- ***El turista desnudo,*** de Lawrence Osborne, narra la historia de un viajero que buscaba un lugar alejado de la civilización y, tras pasar por las contradicciones del mundo moderno, encontró Papúa Nueva Guinea como destino final.

- ***El gran bazar del ferrocarril,*** de Paul Theroux, uno de los grandes escritores de viajes de nuestro tiempo. En este libro nos narra su odisea ferroviaria desde la londinense estación Victoria hasta Tokio. Para completar este periplo de cuatro meses tendrá que pasar por países como Turquía, Irán, Pakistán o la India. Un clásico del género.
- ***Los trazos de la canción,*** de Bruce Chatwin, está considerado por algunos el libro de viajes más bello de la era moderna. Habla de la sabiduría de los aborígenes australianos, que ha ido pasando de generación en generación a través del canto y que constituye el verdadero mapa de esta cultura ancestral.
- ***Un paseo por el bosque,*** de Bill Bryson, narra la hilarante aventura de su autor, un periodista entrado en años que intenta junto con su mejor amigo cubrir los 3.500 kilómetros del sendero de los Apalaches, el camino pedestre más largo del mundo. Robert Redford y Nick Nolte protagonizaron una buena adaptación al cine.

84

BUSCAR Y ENCONTRAR

Más allá de las aventuras que vimos en el anterior capítulo, la vida es un viaje iniciático, en el sentido de que todo lo que nos sucede nos va transformando.

HAY PERSONAS que pueden pasar su existencia entera en un mismo lugar, sin interesarse por explorar nuevos territorios, pero si son inquietas van a realizar un viaje interior.

El mismo Paul Auster, quien de joven vivió varios años en Francia y trabajó en un barco petrolero, declaraba en su madurez:

> *Dicen que tienes que viajar para ver el mundo. A veces pienso que, si estás quieto y con los ojos bien abiertos, verás todo lo que puedes manejar.*

Por lo tanto, aquí donde estás leyendo este libro es el lugar correcto. La vida está aconteciendo a tu alrededor sin necesidad de que te muevas. Simplemente, la mayor parte del tiempo no prestamos atención.

Lo mismo sucede con los turistas que solo ven lo que esperan ver. Tienen una ruta establecida, se hacen fotos

delante de los puntos de interés que han leído en la guía y desatienden el resto.

Esta es una de las lecciones que aprende Siddhartha en la célebre novela de Hermann Hesse:

> *Cuando alguien busca, suele ocurrir fácilmente que sus ojos solo ven la cosa que anda buscando; este alguien no puede encontrar nada, no deja entrar nada dentro de él, porque siempre está pensando en la cosa buscada, porque tiene un fin, porque está poseído por este fin. Buscar significa tener un fin. Pero encontrar quiere decir ser libre, estar abierto a todo, no tener fin.*

¿Cómo podemos encontrar, ser libres y estar abiertos a lo inesperado sin finalidad ni meta alguna?

Para absorber así la vida hay que mirar sin ideas preconcebidas.

Con esa disposición, por poner un ejemplo, cuando entras en una librería no te limitas a buscar las obras de tu autor favorito. Dejas que otros libros te encuentren, te pierdes incluso por secciones y géneros que nunca has explorado.

Lo mismo puede aplicarse al arte de viajar, de conocer personas, de cocinar o de pasar el tiempo libre. Cuando dejas de buscar, de hacer lo previsible, entonces encuentras lo inesperado.

La vida es un viaje iniciático, en el sentido de que todo lo que nos sucede nos va transformando.

85

BREVE HISTORIA DEL SÁNDWICH

Hay elementos de nuestra rutina tan agradablemente cotidianos que no somos conscientes de que tienen su historia.

UNO DE ELLOS es el sándwich que nos acompaña en el cesto de la playa o de la piscina, y gracias al cual no tenemos que movernos del lugar de descanso. Al parecer, sus orígenes se remontan a la Inglaterra de 1762, donde el aristócrata John Montagu, conde de Sandwich, estuvo veinticuatro horas seguidas jugando a las cartas. Apasionado por el juego, no quería levantarse de la mesa, así que pidió a un sirviente que le trajera un poco de carne entre dos rebanadas de pan.

El «invento» recibiría el nombre de sándwich en su honor.

Llegaría a Estados Unidos un siglo más tarde, en 1840, cuando este sencillo tentempié fue descrito por primera vez por la cocinera Elizabeth Leslie en un libro de cocina.

Por supuesto, en otras tradiciones culinarias tienen su equivalente, como el bocadillo español, el shawarma libanés, el kebab turco, los tacos mexicanos o el bao, un panecillo al vapor que tiene su origen en la región china de

Fujian.

Entre los más pesados está el sándwich Elvis, que recibe este nombre en honor al cantante de Memphis, pues era su favorito. Se compone de mantequilla de cacahuete, plátano, bacón frito y miel.

Si te alojas en un hotel, sin embargo, en todas las cartas suele estar el sándwich Club. Se cree que empezó a prepararse, a finales del siglo XIX, en el Saratoga Club-House de Nueva York. Tuvo tanto éxito que su fama se extendió por todo el mundo y hoy es un estándar de este tipo de comida.

Su preparación puede dar demasiado trabajo si tienes que hacerlo tú mismo, ya que, además de pan de molde y queso, lleva filete de pollo y bacón –que requieren ser cocinados previamente–, jamón de York, lechuga, tomate, mayonesa, mantequilla y pimienta.

Mucho más de lo que le pusieron al conde de Montagu entre dos panes para que pudiera seguir jugando a las cartas.

86

PREGUNTAS SIN RESPUESTA

John A. Locke declaró que «a menudo se aprende más de las preguntas inesperadas de un niño que de los discursos de personas mayores que hablan según nociones que han tomado prestadas y según los prejuicios de su educación».

SI PRESTAMOS atención a lo que nos dicen los pequeños, nos llegarán cuestiones que incluso a un estudiante de ciencias le costaría contestar, como «¿Por qué es azul el cielo?» o «¿El cielo está fijo o suelto?».

Este fue el tema de la obra póstuma de Pablo Neruda, que en *El libro de las preguntas* recuperaba el espíritu infantil. El texto empezaba con *¿Por qué los inmensos aviones no se pasean con sus hijos*?, y continuaba con otras preguntas tan singulares como *¿Por qué las hojas se suicidan cuando se sienten amarillas*?

Se publicó un año después de su muerte, en 1974.

A través de las preguntas de los niños, el poeta chileno lo cuestiona todo, sabedor de que no hay una respuesta.

Veamos algunas más para estimular nuestra imaginación infantil:

- ¿Por qué los árboles esconden el esplendor de sus raíces?
- ¿Qué pasa con las golondrinas que llegan tarde al colegio?
- ¿Por qué Cristóbal Colón no pudo descubrir España?
- ¿Cuántas preguntas tiene un gato?
- ¿Qué sigue pagando el otoño con tanto dinero amarillo?

Como ejercicio rejuvenecedor, te propongo que escribas tus propias preguntas sin respuesta.

87

EL HOMBRE EN LA COLINA

Se cuenta que dos jóvenes veraneantes que habían salido de excursión empezaron a caminar por un sendero entre suaves colinas.

COMO NO SE CRUZARON con nadie en aquella comarca, fueron repasando los hitos que habían vivido aquellas vacaciones. Uno de ellos destacó el encuentro con una fascinante muchacha con quien se había intercambiado los teléfonos, y a quien esperaba ver cuando regresaran a la ciudad.

El otro sacó pecho al recordar a su amigo que había logrado completar la media maratón que se había celebrado en una localidad cercana a donde pasaban las vacaciones.

Conversaban de todas estas cosas cuando, a lo lejos, vieron a un hombre solo sentado en la ladera de una colina. Estaba algo cabizbajo y su mirada parecía apuntar al abismo.

–¿Te has fijado en ese tipo? –dijo uno de los caminantes–. Me pregunto qué le pasará…

–Yo creo que se ha perdido –opinó el otro–. Debe de hacer tiempo que busca el camino de regreso al lugar del que ha partido. Quizá podamos ayudarle.

–Quizá sí, pero no creo en absoluto que se trate de eso –le corrigió su amigo–. Parece un hombre joven. Yo que él seguiría caminando hasta llegar a algún lugar. Todos los caminos llevan a algún sitio al final. Si no se levanta es porque debe de sentirse enfermo y necesita ayuda. De otro modo estaría en el camino como nosotros.

La discusión siguió, cada uno defendiendo su hipótesis, hasta que llegaron a la ladera en la que estaba sentado el hombre que había inspirado tantas cábalas.

Uno de los excursionistas levantó la voz para preguntarle amistosamente:

–¿Te has perdido, amigo?

El hombre de la colina negó con la cabeza. El segundo caminante preguntó entonces:

–¿Estás enfermo?

La respuesta que recibió fue la misma.

Intrigados, los dos amigos preguntaron casi al unísono:

–Entonces, ¿qué haces aquí?

El hombre de la colina esbozó una sonrisa y, con voz serena, dijo:

–Simplemente, estoy.

88

LA REGLA DE PARETO

A principios del siglo XX, el economista italiano Vilfredo Pareto enunció el «principio del 20-80», que luego se ha aplicado a tantos ámbitos.

ORIGINALMENTE, era un cálculo sobre la economía en Italia, con el que llegó a la conclusión de que el 80 por ciento de la riqueza la producía el 20 por ciento de la población. Se dice que el propio Pareto comprobó que esta misma proporción se daba en un huerto donde cultivaba guisantes. Calculó que el 80 por ciento de los guisantes los producían el 20 por ciento de las vainas.

Sin embargo, si esta regla se ha popularizado tanto ha sido gracias al bestseller *La semana laboral de 4 horas*, donde en 2007 el bloguero Tim Ferriss explicaba cómo logró transformar su vida gracias al principio de Pareto.

En aquel momento trabajaba de consultor y tenía cientos de clientes, cosa que le obligaba a trabajar catorce horas al día de lunes a domingo. Y ni siquiera podía decir que se estuviera haciendo rico.

¿Qué fallaba aquí?

En su libro, Ferriss nos da una pista a través de una reflexión de Bruce Lee, que recomendaba:

> *No debes acumular, sino eliminar. No se trata de aumentar cada día, sino de disminuir cada día. Cultivarse a uno mismo culmina siempre en la simplicidad.*

Dicho y hecho, hizo un excel para calcular cuánto le pagaba por hora cada uno de aquellos clientes y se quedó con el 20 por ciento que le daba el 80 por ciento de los ingresos, renunciando a trabajar con los demás o dejando de comunicarse con ellos. De este modo, liberó un tiempo precioso que le permitió encontrar más clientes de esa calidad.

El título de su libro apunta a la nueva vida que logró con el principio de Pareto, que es trasladable a todas las facetas de la existencia, incluyendo el ocio:

- Si identificas el 20 por ciento de la gente que te procura el 80 por ciento de la diversión o de las conversaciones interesantes, trata de pasar más tiempo con esta selecta minoría que aporta valor a tu vida.
- En lugar de ver cualquier cosa por la tele o de hacer *scrolling* en las redes sociales porque sí, elige aquel 20 por ciento de contenidos realmente significativos para ti. De este modo liberarás tiempo para dedicarlo a cosas más importantes.

Esta regla, de hecho, encaja con el «menos es más» que ya vimos con los minimalistas, y es un buen punto de partida para convertirnos en *gourmets* de la vida.

89

EL CREDO DEL LOBO

En el marco de la cultura *hippie*, uno de los decálogos —aunque este es de nueve puntos— que empezó a verse en carteles y postales es el que recojo en este capítulo.

EL CREDO que siguen los lobos, plasmado en este texto inspirador de un autor desconocido, nos enseña a vivir mejor y a disfrutar de los regalos de la existencia:

- **Respeta a los mayores.** Tenemos mucho que aprender de ellos, porque han visto y vivido más. Asimismo, nosotros también llegaremos allí y querremos ser amados y apreciados.
- **Enseña a los jóvenes.** Una existencia trascendente incluye guiar a los que vienen detrás, porque todos somos parte del todo.
- **Coopera con la manada.** No hay nada importante que podamos hacer solos. Necesitamos saber trabajar con los demás.

- **Juega siempre que puedas.** Es un error pensar que se trata de algo reservado a los niños. Los artistas y los genios de todas las disciplinas lo viven todo como un juego.
- **Caza cuando sea necesario.** Aquello que necesitas deberás ir a buscarlo, pero procura no acaparar más de lo preciso.
- **Descansa.** Como hemos aprendido en este libro, las pausas son enormemente productivas, porque nos permiten después pensar y trabajar mejor.
- **Comparte tu afecto.** La escritora Maya Angelou decía que *la gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo la hiciste sentir*.
- **Da voz a tus sentimientos.** Así como el lobo aúlla a la luna, los humanos tenemos muchas maneras de expresar lo que bulle en nuestro interior, como la escritura, la música o las artes plásticas.
- **Deja tu huella.** Tu vida no termina cuando tu cuerpo deje de caminar por esta tierra. Seguiremos existiendo a través de nuestro legado. Por eso, la pregunta es: ¿cómo quieres que te recuerden?

90

EL TIEMPO DE *SEINFELD*

Una de mis aficiones favoritas en vacaciones es ver otra vez viejas películas y series.

PERSONALMENTE, debo reconocer que tengo un *crush* con *Seinfeld*, protagonizada por el cómico así llamado y sus dispares amigos, además de una eterna aspirante a novia. De hecho, la serie trata de un profesional de la *stand-up comedy* que cada noche cuenta en el escenario las calamidades que le han sucedido durante el episodio.

Considerada por muchos la mejor *sitcom* de todos los tiempos, se retransmitió entre 1989 y 1998. Cuando el 14 de mayo de ese año se emitió el último episodio, «The Finale», tuvo una audiencia récord en Estados Unidos y una multitud de gente se agolpó en Times Square para verlo en una pantalla gigante.

En este fragmento de monólogo que quiero compartir, Seinfeld habla de un tema que hemos ido tratando a lo largo del libro: el uso que hacemos del tiempo que nos ha sido dado.

La vida es un viaje, eso es bien cierto. Todos lo hemos empezado y nadie lo puede detener. En el momento en que el médico te da un golpecito en la espalda, lo que hace en realidad es validarte el billete y, hale, empiezas la marcha.

Mientras viajas de la juventud a la madurez y de la madurez a la vejez, a veces levantas los brazos y gritas, y a veces dejas pasar el tiempo sentado en el bar de delante de tu casa. Pero el viaje de la vida no se detiene. […]

Evidentemente todos intentamos ahorrar tiempo: buscamos la distancia más corta, tomamos atajos. Pero da igual, por mucho que ahorres el tiempo, al final de la vida no recuperarás todos esos segundos que has ido acumulando. […]

Porque cuando pierdes tiempo en la vida, te lo restan. Por ejemplo, si ves todas las películas de Rocky*, todos esos minutos te los quitan. Por eso hay que ir con cuidado. Puedes tomar el Concorde para ir a Europa, pero si durante el trayecto ponen* Los Albóndigas en remojo*, vuelves a estar en el punto donde te encontrabas.*

91

EL VIAJE A LA FELICIDAD

En 2002, el psiquiatra francés François Lelord escribió una bella fábula titulada *El viaje de Hector*.

CUENTA LA HISTORIA de un psicoterapeuta que, desanimado con la infelicidad de sus pacientes, decide cerrar temporalmente la consulta. Había comprobado que, por más riquezas que poseyeran, nadie estaba satisfecho.

> ¿Por qué somos incapaces de apreciar la vida que tenemos y nos pasamos el tiempo soñando con una mejor?

Para tratar de averiguarlo, Hector emprende un viaje a lo largo del mundo con el objetivo de conocer a sus gentes y averiguar cuál es el secreto de la felicidad.

Tras muchas aventuras y algunos encuentros asombrosos, anota hasta 23 lecciones que le servirán, en un futuro, para su consulta. Algunas de ellas:

- Una buena manera de estropear la propia felicidad es

hacer comparaciones.

- A menudo la felicidad llega por sorpresa.
- Mucha gente ve la felicidad solo en el futuro.
- Un gran error es creer que la felicidad es el objetivo.
- La felicidad es sentirse útil.

Esta última lección anticipa un poco la que será la lección número 23, que cierra el viaje de Héctor y le da una conclusión con la que puede ya regresar a casa:

La felicidad consiste en hacer felices a los demás.

Este lúcido final nos recuerda que la alegría crece cuando es compartida, y que el ser humano encuentra el sentido de su vida cuando se pone al servicio de los demás, como ya apuntaba Viktor Frankl, quien definía así su propio trabajo como logoterapeuta:

El significado de mi vida es ayudar a otros a encontrar significado en las suyas.

92

UN ROOIBOS AL FINAL DE LA TARDE

Rebasada la hora del té británica, a la que dedicamos un capítulo, deja de ser recomendable tomar infusiones que contengan cafeína.

AQUÍ ES DONDE entra en juego el rooibos, que hace solo un cuarto de siglo era desconocido fuera de Sudáfrica. De hecho, dicen que su cálido color rojo oscuro recuerda al sol poniéndose en la bella Ciudad del Cabo.

Aunque a veces lo denominan «el té rojo de Sudáfrica», lo cierto es que esta planta no tiene nada que ver con la *Camellia sinensis* del té. Su nombre científico es *Aspalathus linearis* y las variedades dedicadas al cultivo tienen un tamaño de aproximadamente un metro y medio de altura.

Se cultiva en enero, en el verano sudafricano, exclusivamente en la región de Cedeberg.

Las hojas de esta planta se dejan oxidar al sol para obtener su color rojo característico.

Empezó a consumirse en este país en el siglo XVII, después de que varios médicos empezaran a acreditar sus

propiedades medicinales. La principal es su poder antioxidante contra los radicales libres responsables del envejecimiento y de numerosas enfermedades.

El té verde también presenta estos beneficios, pero el rooibos, además, no contiene cafeína, con lo que no produce insomnio y es apto para hipertensos.

En Sudáfrica suele servirse mezclado con leche y azúcar, como un café con leche, pero también comercializan el *rooibos espresso*, que se prepara de forma parecida al café corto italiano.

En el resto del mundo se suele infusionar solo la hierba en agua caliente (una cucharadita por taza) por espacio de cinco minutos, de modo que obtengamos el rojo parduzco característico del rooibos.

Puesto que posee naturalmente un sabor dulzón –recuerda lejanamente a la nuez–, de hecho, no es necesario agregarle azúcar.

Asimismo, el rooibos es muy adecuado para tomar frío en los días de fuerte calor. Para ello solo hay que llenar el filtro de una tetera con la hierba, que puede acompañarse de cítricos en forma de trocitos de cáscara de naranja, limón y pomelo.

Para acelerar la preparación, puede incluso infusionarse en frío, pero en ese caso dejaremos la tetera (o el frasco con el filtro) en la nevera y esperaremos al menos dos horas antes de retirar la hierba.

¡SALUD!

93

MEJOR QUE NUNCA (PESE A TODO)

Si solo hacemos caso a lo que vemos en las noticias, el mundo es un lugar parecido a las películas de *Mad Max*: un escenario apocalíptico en el que nos matamos los unos a los otros, si no lo hacen las pandemias o el cambio climático.

ESTO ÚLTIMO no admite discusión, pero es también una realidad que en la mayoría de las zonas del mundo no está sucediendo nada parecido a lo que vemos por televisión.

Si los noticieros escupen esa clase de contenidos, que son una realidad en esas regiones, es por el llamado sesgo negativo que nos acompaña desde que éramos cazadores-recolectores. Ya por aquel entonces, las calamidades quedaban grabadas a fuego en nuestra memoria por una cuestión de supervivencia, para intentar evitarlas en el futuro, mientras que las noticias positivas se olvidaban rápidamente.

Ese sesgo ha llegado a nuestros días, aunque ya no es tan útil como cuando el mundo se reducía a nuestra tribu. Nos llegan noticias demoledoras de lugares sobre los que no

tenemos ninguna incidencia personal, más allá de que podamos contribuir a través de donaciones.

Con ello lo que logramos es vivir instalados en el miedo y el pesimismo, pero ¿hasta qué punto está tal cosa justificada? ¿Es cierto que tiempos pretéritos fueron mejores?

El periodista británico Max Hastings hablaba así de esa idealización del pasado:

> *Mucha gente tiene la idea absurda de que antaño el mundo era un lugar más fácil, seguro y cómodo. Cualquier persona que sepa un poco de historia sabe que esto es un engaño. En todos los aspectos –salud, prosperidad, seguridad– […] el mundo occidental de hoy es privilegiado. Deberíamos estar agradecidos y encontrar el valor de nuestros antepasados para enfrentarnos a problemas que son diferentes de los que ellos tuvieron, pero que honestamente no son peores.*

Sobre esto, en un artículo publicado por Tim Harford en el *Financial Times*, el periodista daba datos concretos para demostrar que la humanidad no va de mal en peor:

- Hace apenas un siglo, la esperanza de vida al nacer era de treinta y cinco años. Ahora supera los setenta.
- *Hace dos siglos, el 95 por ciento de la población mundial vivía en la extrema pobreza; hace cincuenta años, era el 60 por ciento; hoy, el 10 por ciento*, escribe Harford con datos recogidos por el economista Max Roser.
- En la década de los noventa asistimos a la abolición del *apartheid*, y en muchos países hasta mediados del siglo XX las mujeres no pudieron votar. ¿Tiene sentido, por lo tanto, idealizar el pasado?

Harford señala que, históricamente, numerosos avances van seguidos de retrocesos, pero eso no significa que vayamos a peor.

Por si acaso, si quieres tomarte unas vacaciones mentales, quizá puedes hacer una dieta de la actualidad sesgada que nos sirven los medios.

94

VIVIR INTENSAMENTE

Para contrapesar las malas noticias de las que antes hablábamos, uno de los poemas más alentadores de la era moderna.

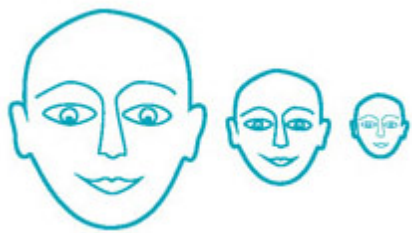
SU AUTOR es Walt Whitman, quien en el siglo XIX trabajó de periodista y de enfermero voluntario, pero que fue por encima de todo un gran humanista. Nos habla así sobre el arte de vivir:

No dejes que termine el día sin haber crecido un poco,
sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.
No te dejes vencer por el desaliento.
No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte,
que es casi un deber.
No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.
No dejes de creer que las palabras y las poesías
sí pueden cambiar el mundo.
Pase lo que pase nuestra esencia está intacta.
Somos seres llenos de pasión.
La vida es desierto y oasis.
Nos derriba, nos lastima,
nos enseña,

nos convierte en protagonistas
de nuestra propia historia.
Aunque el viento sople en contra,
la poderosa obra continúa:
tú puedes aportar una estrofa.
No dejes nunca de soñar,
porque en sueños es libre el hombre.
No caigas en el peor de los errores:
el silencio.
La mayoría vive en un silencio espantoso.
No te resignes.
Huye.
«Emito mis alaridos por los techos de este mundo»,
dice el poeta.
Valora la belleza de las cosas simples.
Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas,
pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.
Eso transforma la vida en un infierno.
Disfruta del pánico que te provoca
tener la vida por delante.
Vívela intensamente,
sin mediocridad.
Piensa que en ti está el futuro
y encara la tarea con orgullo y sin miedo.
Aprende de quienes puedan enseñarte.
Las experiencias de quienes nos precedieron,
de nuestros «poetas muertos»,
te ayudan a caminar por la vida.
La sociedad de hoy somos nosotros:
los «poetas vivos».
No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas.

95

MENTE DE PRINCIPIANTE



Se cuenta que el mismo Buda, al final de su vida, afirmó:

Siempre estoy empezando.

ESTO CONECTA con un concepto muy importante del zen que se conoce como *shoshin*, traducido como «mente de principiante».

En el momento en el que creemos saber algo, haber alcanzado algún horizonte, ya estamos retrocediendo.

La verdadera experiencia, capaz de transformar una vida, es aquella que abordamos con la pureza y curiosidad de un niño que tiene un mundo por descubrir.

Para la divulgación de esta mentalidad, tan adecuada para una pausa vacacional, fue fundamental el libro del maestro Shunryu Suzuki *Mente zen, mente de principiante*.

Este es tal vez el fragmento más conocido:

En la mente de principiante no surge el pensamiento «he alcanzado algo». Todos los pensamientos basados en el propio yo tienden a limitar la vasta

mente. Cuando no se abriga ningún pensamiento de logro, ningún pensamiento del propio yo, es cuando uno llega a ser un verdadero principiante. Entonces es cuando se puede aprender algo realmente.

Veamos algunos ejemplos de cómo podemos introducir esta mentalidad en nuestra vida:

- **Mirar el mundo sin juzgarlo.** En lugar de poner etiquetas a lo que vivimos, contaminándolo con nuestros filtros y prejuicios, debemos hacer el esfuerzo de contemplar la vida con neutralidad, intentando que la mente no interfiera en la experiencia.
- **Escuchar más que hablar.** La mente de principiante quiere aprender, comprender, no trata de imponer su propio conocimiento. Para ello, debemos ser eternos exploradores de la vida.
- **No dar nada por supuesto.** Cuando dejamos de lado las ideas preconcebidas, un nuevo mundo de posibilidades se abre ante nosotros. La vida se muestra, entonces, desde prismas nunca vistos. Lo que crees saber te lleva a callejones sin salida. Lo que no sabes te lleva a la sorpresa y el descubrimiento.

Esta es la mentalidad *shoshin*.

¿Cómo vivirías si el pasado se hubiera desvanecido y pudieras empezar de nuevo a partir de este momento?

96

UN PÍCNIC EN EL CAMPO

Esta palabra de origen francés, que designa un almuerzo al aire libre, se popularizó en el siglo XVIII.

SIN EMBARGO, se trata de una costumbre tan antigua como el ser humano. Las sociedades tribales siempre se han congregado alrededor de un fuego, tras superar la jornada, para compartir comida y conversaciones sobre lo acontecido durante el día.

En la época romana, las *Bucólicas* de Virgilio mostraban esta clase de escenas, y los relatos anteriores de Homero ya daban fe del gusto de los seres humanos por comer al aire libre.

Tras perderse esta saludable y placentera tradición, en el siglo XVIII la aristocracia recuperó el pícnic como parte de las jornadas de caza o asueto en la naturaleza.

Para el resto de la gente, el pícnic no se popularizaría hasta el siglo XIX, cuando un grupo de mujeres londinenses fundaron la Pic Nic Society para promover estos encuentros y dar a conocer distintos platos.

En el mundo del arte, los pícnics campestres fueron retratados con gran belleza por los pintores impresionistas franceses, como el célebre *Le Déjeuner sur l'herbe*, de Claude Monet.

Todavía hoy, un pícnic tradicional en Francia se fundamenta en tres ingredientes: pan, queso y vino.

Además de los alimentos y bebidas que queramos llevar, ¿qué hay que tener en cuenta a la hora de organizar un buen pícnic?

- Hemos de asegurarnos de que la *cesta* en la que llevamos el pícnic tiene todo lo que vamos a necesitar. Una vez en el campo, será difícil que podamos comprar un sacacorchos o un poco de sal.
- El *mantel* sobre el que colocaremos los alimentos. El más clásico es el de cuadros rojos y blancos.
- Algunas personas necesitarán *asiento*, si su espalda no les permite estar directamente en el suelo. Hay sillas plegables de tela cuyo reducido tamaño las hace ideales para ese fin.
- Si lo organizamos en verano, un ingrediente que no puede faltar es la *sombra*, idealmente la de un árbol grande y frondoso que nos pueda acoger. En su defecto, podemos utilizar una sombrilla.

97

LO QUE FALTA EN EL OTRO MUNDO

Hay un cuento que conocí gracias a Jack Kornfield y Christina Feldman, en su antología *Néctar para el alma*, y que relata la historia de un hombre que, al morir, se encontró de repente en un lugar muy bello, rodeado de todas las comodidades que hubiera podido soñar.

UN SIRVIENTE elegantemente vestido se acercó con una amplia sonrisa y le explicó:

–Aquí podrás tener todo lo que quieras, cualquier comida, cualquier placer que te apetezca, cualquier clase de entretenimiento.

Feliz de vivir en un lugar así su eternidad, el hombre se dedicó a gozar de todas las maravillas que le ofrecía aquel lugar. Sin embargo, llegó el día en que empezó a aburrirse, así que llamó al sirviente y le confesó:

–Empiezo a estar cansado de todo esto. Creo que necesito hacer algo. ¿Qué clase de trabajo puedes darme?

Al escuchar esta pregunta, el sirviente negó tristemente con la cabeza y respondió:

–Lo siento mucho, señor. Esto que me pide es lo único que no podemos darle. Aquí no hay ningún trabajo para usted.

A lo que el hombre, sorprendido, respondió:

–Pero… ¿cómo es posible? De ser así, ¡bien podría encontrarme en el infierno!

Entonces, el sirviente le dijo con suavidad:

–¿Y dónde cree usted que se encuentra?

El mensaje de esta fábula, a mi entender, es que podemos valorar el descanso porque antes hemos trabajado.

Una vida compuesta de placeres, sin obligación alguna, nos acabaría pareciendo un infierno, como le sucede al protagonista de esta historia.

Sobre esto, Bert Hellinger, el creador de las constelaciones familiares, decía que en la vida únicamente hay dos cosas importantes que debemos hacer: trabajar y celebrar.

Solo si tenemos ambas, la existencia cobra sentido.

En otro orden de cosas, lo que da valor a tus vacaciones es que tienen fin. Al ser limitadas, puedes apreciar cada día y cada hora como esta.

En una escena de la película *Fallen Leaves*, una brillante comedia de amor de Aki Kaurismäki, un borracho es invitado por el camarero a que abandone el bar, que está a punto de cerrar. Y se lo explica así: *Si te vas a casa, mañana podrás volver*.

Regresar al trabajo es, del mismo modo, la única manera de hacer vacaciones de nuevo.

98

AVISO PARA NAVEGANTES DE LA VIDA

Cuando era niño, en la habitación de mi hermana había siempre un libro de poesía con el título *Stanyan Street. Escuchad la ternura*.

SU AUTOR, Rod McKuen, quizá hoy nos resulta desconocido, pero fue inmensamente popular en la década de 1960. Y no solo por sus libros de poesía, de los que se imprimieron 60 millones de copias, sino también por sus canciones, con más de 100 millones de discos vendidos.

Además de adaptar al inglés las tonadas de Jacques Brel, escribió numerosas canciones para otros cantantes. Entre ellos, compuso un álbum entero a Frank Sinatra, *A Man Alone*, que contiene la icónica *Love's Been Good to Me*, que empieza de este modo:

He sido un vagabundo,
he caminado solo
por cien carreteras.
Nunca encontré un hogar,
aun así, me siento feliz.
Y la razón es, ¿sabes?,

que de vez en cuando en el camino
el amor ha sido bueno conmigo.

Volviendo al libro de Rod McKuen, que acumuló polvo durante años en la habitación de mi hermana, recuerdo haberlo curioseado de niño y que la contracubierta se me quedó grabada a fuego.

«¿La contracubierta?», puede que te preguntes. Sí, porque reproducía uno de los poemas del interior del libro. De niño, yo no estaba familiarizado con esa clase de textos, pero me di cuenta de que era un aviso esencial para caminantes de la vida. Y decía:

A veces, leo esquelas
en las ciudades por las que paso,
en la esperanza de encontrar un hombre
cuyo nombre se escriba como el mío.
Si está muerto sabré entonces dónde ha vivido
y si vivió.

99

VACACIONES ETERNAS

Llegamos al final de este camino, que será sin duda el inicio de otro. Antes de que guardes el libro y enrolles la toalla para marcharte, quisiera hacer una breve reflexión sobre las vacaciones y la vida.

Y LA INICIARÉ con una anécdota de mis tiempos de editor de mesa.

El primer director editorial para el que trabajé tenía la costumbre de acudir todos los días a la oficina, de lunes a domingo. Me di cuenta de ello porque un fin de semana que fui a buscar un manuscrito que había dejado en mi mesa, y que necesitaba revisar, lo encontré en su despacho silbando mientras tecleaba en su ordenador.

Tenía con él ya cierta confianza, así que, al preguntarle por qué había venido en vez de quedarse en casa, su respuesta fue:

–Para mí cada día es domingo.

Tardé un poco en comprender qué me había querido decir con eso. Para su manera de entender la vida, disponer

de dos días «libres» contra cinco de «trabajo» era una crueldad, al igual que gozar de un mes de descanso contra once de estrés y obligaciones. Eso equivaldría a perder 11 a 1 en el partido de la vida.

Su forma de solucionar eso era no establecer fronteras entre unos días y otros. Dado que editar libros era lo que más le gustaba en el mundo, no veía razón para compartimentar esa pasión. Dicho de otro modo, ningún día debería ser un castigo.

Sé que esto puede parecer una utopía, según sea tu trabajo y situación, y no pretendo que vayas a trabajar siete días por semana, como aquel editor. Más bien te propongo lo contrario: que lleves un poco del espíritu del fin de semana a los días laborables, y un poco del espíritu de las vacaciones a todos los meses del año.

Sería injusto para ti reservar todo lo bueno para una pequeña parte del año.

Te sentirás mucho más feliz si cada jornada inviertes un poco de tiempo en hacer lo que amas, aunque sea escuchar tu libro o tu disco favorito de camino a la oficina.

Cada vez que lo veas todo de color gris, recuerda lo que has vivido en la toalla. Y lleva esa magia de las vacaciones a todos los rincones de tu existencia. Cuenta aventuras a tus compañeros de trabajo, sonríe a tus clientes, resérvate microespacios para inspirar e inspirarte, y suelta aquellas emociones que no quieres retener en tu vida.

Si lo haces así, puedes llegar a sentir que estás en unas vacaciones eternas, aunque tengas momentos pesados o estresantes (también los hay en cualquier veraneo).

Como dice un bello proverbio chino:

Quien conserve una ramita verde en su corazón verá posarse en ella un pájaro cantor.

AGRADECIMIENTOS

A Martina Torrades, editora de este libro en castellano, por su inspiración, cariño y amabilidad.

A Sandra Bruna, por llevar mis obras a los cinco continentes.

A Tolo Alzina, con quien he compartido algunas vacaciones memorables.

A Anna Julià por el diseño y maquetación de este libro.

A Carol Bernabeu por la pureza y elegancia de sus ilustraciones.

A los lectores de Allan Percy de todo el mundo, gracias por impulsar mis libros a lo más alto de las listas de Brasil, Grecia y muchos otros países.

A ti, por guardar estas páginas de verano en tu corazón.

El libro de la toalla
Allan Percy

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970 / 932720447.

© Allan Percy, 2024

© del diseño y la maquetación, Anna Julià
© de las ilustraciones, Carol Bernabeu Bayarri
© del diseño de la cubierta: Pere Valls

© Editorial Planeta, S. A. (2024)
Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona
www.edestino.es
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2024

ISBN: 978-84-233-6548-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Acatia
www.acatia.es

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!